



5月の予定献立表



令和4年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー Kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる	おもにねつやちからになる	おもにからだのちょうしを
		しゅしょく	のみもの			おかず	しょくひん(赤)	しょくひん(黄)
2	月	まめわかめごはん		564	31.4	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とうふ わかめ かまぼこ	とりにくのおこうじやき もやしのおひたし すましじる	こめ ごまあぶら さとう えだめ もやし こまつな にんじん ねぎ
3	火	憲法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金	むぎごはん		586	27.3	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	きゃべつ たつぷりメンチカツ ミニトマト(2こ) なめこのみそしる	こめ むぎ あぶら パンこ はくりきこ たまねぎ きゃべつ ミニトマト なめこ こまつな
9	月	ギョウザどん(むぎごはん)		484	22.0	ぎゅうにゅう わかめ	わかめスープ いちご(2こ)	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん ごま にんにく しょうが きゃべつ にら もやし コーン ねぎ いちご
10	火	むぎごはん		559	33.4	ぎゅうにゅう みそ のり とうふ あぶらあげ	サワラのさいきょうみそやき いそべあえ けんちんじる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こまつな きゃべつ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
11	水	むぎごはん		578	29.6	ぎゅうにゅう おしどうふ ひじき あぶらあげ みそ	ひじきいりつくねのてりやき きゃべつをあえもの こんさいのみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ねぎ れんこん しょうが こまつな きゃべつ にんじん ごぼう だいこん
12	木	ちゅうかめん		704	25.9	ぎゅうにゅう みそ チーズ	みそラーメンのしる じゃがまるくん	こめ むぎ あぶら さとう あぶら にんにく しょうが にんじん きゃべつ にら もやし
13	金	たけのこごはん		560	27.0	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	とりのからあげ わかめのみそしる	こめ さとう あぶら でんぶん たけのこ にんじん さやえんどう しょうが ねぎ だいこん
16	月	かつおごはん		531	23.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	みそけんちんじる	こめ あぶら でんぶん さとう ごま こんにゃく ごまあぶら じゃがいも しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな
17	火	むぎごはん		506	21.9	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ	なまあげとぶたにくのみそいため もやしのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう にんにく にんじん ねぎ しいたけ こまつな きゃべつ あかピーマン もやし
18	水	ココアあげパン		597	17.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	ABCスープ フルーツミックス	ソフトフランスパン あぶら さとう オリーブオイル マカロニ セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ トマトかん パセリ みかんかん バインかん おうとうかん
19	木	むぎごはん		603	32.7	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	サバのみそに さんしょくおひたし とうふのすましじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら しょうが ねぎ こまつな にんじん きゃべつ えのき
20	金	チキンカレー		628	22.4	ぎゅうにゅう とりにく	コーンとキャベツのサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも はくりきこ はちみつ ごまあぶら たまねぎ しょうが マッシュルーム にんじん きゃべつ きゅうり コーン
23	月	むぎごはん		519	21.9	ぎゅうにゅう きす あおのり あぶらあげ とうふ みそ	きすのわかくさあげ きりぼしだいこんのもの とうふととうみょうのみそしる	こめ むぎ はくりきこ あぶら こんにゃく さとう きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやえんどう とうみょう
24	火	カラフルピラフ		496	19.9	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	ボルシチ	こめ あぶら バター じゃがいも さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン あかピーマン パセリ トマトかん きゃべつ
25	水	むぎごはん		501	20.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにくとこんさいのしょうゆに ごまあえ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう でんぶん ごま たけのこ ごぼう にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな もやし ほうれんそう
26	木	やきにくチャーハン		511	21.7	ぎゅうにゅう みそ とりにく	ワンタンスープ かわちばんかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ワンタンのかわ にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな はくさい かわちばんかん
27	金	そぼろどん		540	23.8	ぎゅうにゅう みそ とうふ	だいこんのレモンあえ とんじる	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく さやいんげん あかピーマン しょうが にんにく にんじん だいこん きゅうり きゃべつ レモンかじゅう ごぼう ねぎ
30	月	うどん		500	19.9	ぎゅうにゅう とりにく えび	かきあげうどんのスープ かきあげ そくせきづけ	うどん はくりきこ でんぶん あぶら にんじん ねぎ こまつな ごぼう たまねぎ きゅうり だいこん きゃべつ しょうが
31	火	ちゅうかどん		497	22.6	ぎゅうにゅう いか えび とうふ かんてん カルピス	とうふのスープ カルピスゼリー	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ はくさい えのき ねぎ ほうれんそう みかんかん

※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。

志木市で行っている、おいしく減塩！減らソルトプロジェクトのロゴマークです。
毎月1番塩分が少ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。
ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。

