



# 5月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名			1人分 - Kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょくひん(赤)	おもにねつやちからになる しょくひん(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(緑)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
3	月	憲法記念日							
4	火	みどりの日							
5	水	こどもの日							
6	木	まめ わかめ ごはん		とりにくのおこし もやしのおひたし すましじる	572	30.3	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ わかめ	こめ さとう ごまあぶら	こまつな にんじん えだまめ もやし ねぎ
7	金	ちゅうか どん		とうふのスープ カルピスゼリー	648	22.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とうふ かんてん にゅうさんきんいんりょう	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん ちんげんさい しいたけ たまねぎ はくさい しょうが にんにく
10	月	キムチ チャーハン		やさいスープ ちゅうかふうジュレ	654	18.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん きゃべつ しめじ キムチ ねぎ もやし しょうが
11	火	ごはん		ひじきいりつくねのてりやき あおなのあえもの くずきりじる	644	25.2	ぎゅうにゅう しめじ とりにく とうふ ひじき	こめ でんぷん さとう くずきり	こまつな にんじん ねぎ みずな れんこん もやし しょうが
12	水	うどん		わかめうどんのしる ちくわのいそべあげ そくせきづけ	570	24.1	ぎゅうにゅう あおのり とりにく あぶらあげ ちくわ	じこなうどん さとう はくりきこ あぶら	にんじん ねぎ しいたけ きゅうり だいこん きゃべつ しょうが
13	木	かつおの たきこみ ごはん		みそけんちんじる	610	24.4	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ	こめ でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも ごま あぶら	にんじん こまつな ねぎ だいこん ごぼう しょうが
14	金	カレー ライス		フルーツヨーグルト	662	20.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも はくりきこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく みかんかん パインかん
17	月	ナポリタン		ジュリアンヌスープ なつみかん	574	25.3	ぎゅうにゅう バルメザンチーズ ぶたにく ベーコン ソーセージ	スパゲッティ じゃがいも さとう オリーブあぶら あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ もやし トマト なつみかん
18	火	ごはん		なまあげとぶたにくのみそいため もやしとわかめのみそしる	610	21.1	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ	こめ あぶら さとう	にんじん こまつな ねぎ あかピーマン しいたけ きゃべつ もやし
19	水	チキン ライス		ポタージュスープ	597	18.8	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく	こめ じゃがいも はくりきこ あぶら バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース パセリ
20	木	ごはん		さばのみそに さんしょくおひたし とうふときのこのすましじる	630	22.4	ぎゅうにゅう さば あかみそ とうふ わかめ	こめ さとう ごまあぶら	こまつな にんじん ねぎ きゃべつ えのきだけ
21	金	カラフル ピラフ		ポルシチ	627	20.2	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ	こめ じゃがいも さとう バター あぶら	にんじん あかピーマン たまねぎ コーン きゃべつ マッシュルーム トマト
24	月	ちゅうか めん		みそラーメンのしる チーズとサーモンのはるまき ミニトマト(2こ)	736	29.4	ぎゅうにゅう ぶたにく プロセスチーズ サーモン あかみそ	ちゅうかめん あぶら はるまきのかわ はくりきこ ごまあぶら	にんじん ニラ トマト もやし きゃべつ ねぎ コーン しょうが にんにく
25	火	とりねぎ どん		きゃべつとさっぱりおひたし わかめのすましじる	635	26.3	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ わかめ のり	こめ でんぷん さとう あぶら ごま	にんじん こまつな きゃべつ ごぼう ねぎ
26	水	ごはん		ぶたにくとこんさいのしょうゆに ごまあえ	605	19.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こんにゃく さとう でんぷん ごま	にんじん こまつな ごぼう ほうれんそう もやし たまねぎ にんにく しょうが
27	木	きなこ あげパン		ワンタンスープ かんてんフルーツミックス	667	23.7	ぎゅうにゅう とりにく きなこ かんてん	ソフトフランスパン さとう ワンタン ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ こまつな パインかん みかんかん ももかん
28	金	そぼろ どん		だいこんのレモンあえ とんじる	660	21.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	こめ おおむぎ さとう こんにゃく あぶら	だいこん きゅうり きゃべつ さやいんげん あかピーマン にんじん しょうが にんにく
31	月	むしめん		あんかけやきそばのぐ イカのチリソースがけ	694	24.9	ショア(マスカット) ぶたにく なんと イカ	むしちゅうかめん でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ もやし ねぎ はくさい しょうが

※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。

いつも手洗い消毒の徹底にご協力いただきましてありがとうございます。  
安心、安全な給食時間を過ごしていただく為にも、引き続きご協力おねがいします。





