



# 6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		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					
1	火	レタス チャーハン	MILK かわちばんかん1/4	598	25.2	ぎゅうにゅう ベーコン とりひきにく	こめ おおむぎ でんぷん パンこ あぶら	にんじん こまつな コーン たまねぎ きゃべつ たけのこ しいたけ かわちばんかん
2	水	かてめし	MILK さけのしおやき きりほしだいこんに すましじる	581	19.7	ぎゅうにゅう わかめ とりにく さけ とうふ あぶらあげ とうふ	こめ こんにやく さとう こんにやく あぶら	にんじん さやえんどう ねぎ ごぼう れんこん ごぼう しいたけ きりほしだいこん
3	木	ごはん	MILK チーズハンバーグ ポイルきゃべつ せんざりやさいのみそしる	624	25.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう あぶらあげ	こめ パンこ さとう しらたき ラード あぶら	にんじん たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん きりほしだいこん
4	金	ごはん (どんぶり)	MILK にくやさいどん ちゅうかスープ あまなつみかんゼリー	576	23.1	ぎゅうにゅう かんてん ゼラチン ぶたひきにく	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	にら にんじん ねぎ きゃべつ コーン もやし チンゲンサイ
7	月	ウイナー ピラフ	MILK ツナとだいこんのサラダ シェルマカロニのスープ	630	18.2	ぎゅうにゅう ツナフレーク ベーコン	こめ さんおんとう マカロニ あぶら バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム コーン だいこん きゅうり きゃべつ
8	火	ごはん	MILK あげだいのあかまら やさいのみそマヨあえ とんじる	603	27.3	ぎゅうにゅう まだい ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	こめ でんぷん さとう こんにやく あぶら	こまつな にんじん ねぎ きゃべつ コーン ごぼう だいこん きりほしだいこん
9	水	ちゅうか めん	MILK にくやさいらーめんじる チキンのマスタードやき かいそうサラダ	732	24.9	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら はちみつ さとう つぶマスタード ごまあぶら	にんじん もやし ねぎ きゃべつ きゅうり にんにく しょうが
10	木	パスタ	MILK ミートピーンズソース ウイナーとやさいのスープ	612	22.3	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウイナー	スパゲティー オリーブあぶら	にんじん きゃべつ セロリー たまねぎ にんにく しょうが
11	金	ごはん	MILK ハッシュドポーク きゃべつとコーンのサラダ	597	19.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ さんおんとう はくりきこ あぶら ごまあぶら	にんじん あかピーマン たまねぎ きゃべつ マッシュルーム コーン
14	月	ごはん ※ゆりかけ	MILK きゃべつメンチ ツナとやさいのあえもの だいこんとあぶらあげのみそしる	643	22.3	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく ツナフレーク あぶらあげ あかみそ	こめ パンこ はくりきこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり コーン だいこん
15	火	ちゅうか ごもく ごはん	MILK わかめスープ キャロットオレンジゼリー	580	18.9	ぎゅうにゅう わかめ かんてん ゼラチン ぶたにく とりにく なると	こめ あぶら ごまあぶら さとう	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし コーン オレンジジュース
16	水	ディッシュ ペストリー	MILK パリパリサラダ ABCマカロニスープ	642	22.1	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ディッシュペストリー ワンタン マカロニ オリーブあぶら さとう	にんじん こまつな パセリ きゃべつ たまねぎ マッシュルーム トマトかん
17	木	ごはん (どんぶり)	ジョア ちくわとごぼうのあまからどん あつあげのみそしる	570	19.6	ぎゅうにゅう ちくわ なまあげ あかみそ しろみそ	こめ おおむぎ でんぷん さとう あぶら	にんじん ごぼう ねぎ きゃべつ あかピーマン しょうが
18	金	しゃくしな ごはん	MILK とりのからあげ かわじまごじる	632	29.3	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ だいず とうふ	こめ でんぷん あぶら	にんじん だいこん ねぎ しゃくしな しょうが にんにく
21	月	うどん	MILK きつねうどんじる みそポテト れんこんきんぴら	639	19.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ	じこなうどん じゃがいも さとう はくりきこ ごま あぶら	こまつな にんじん れんこん ねぎ
22	火	ごはん (どんぶり)	MILK ぶたにくのおろしどん なすのみそしる れいとうみかん	588	23.1	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく しろみそ あかみそ	こめ おおむぎ でんぷん さとう あぶら	ねぎ だいこん なす えのきだけ しょうが みかん
23	水	ごはん	MILK いわしのかばやき きゃべつのおかかあえ なめこのみそしる	673	24.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし かつおぶし あかみそ しろみそ	こめ おおむぎ さとう あぶら でんぷん	こまつな にんじん もやし きゃべつ なめこ だいこん ねぎ しょうが
24	木	パエリア	MILK ハニーマスタードサラダ コンソメスープ	569	17.0	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン えび	こめ じゃがいも はちみつ つぶマスタード オリーブあぶら	さやいんげん あかピーマン にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム きゃべつ
25	金	えだまめ ひじき ごはん	MILK やきにくサラダ さいかみそしる	617	23.6	ぎゅうにゅう ひじき わかめ ぶたにく えだまめ あぶらあげ あかみそ	こめ さとう いとこんにやく あぶら ごまあぶら	さやいんげん にんじん あかピーマン もやし きゃべつ だいこん
28	月	やしそば	MILK ちゅうかスープ サーターアングギー	789	26.0	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく なると とうふ とうにゅう	むしちゅうかめん はくりきこ こくとう あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ たまねぎ はくさい もやし しょうが
29	火	ソフト フランス パン	MILK ひよこまめのグラタン きゃべつたっぷりスープ	593	22.0	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン ウイナー	ソフトフランス あぶら はくりきこ さとう じゃがいも パンこ	ほうれんそう パセリ にんじん たまねぎ きゃべつ もやし
30	水	ごはん (どんぶり)	MILK チンジャオロースどん はるさめスープ	549	28.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ	こめ でんぷん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし ピーマン にんにく 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。

おいしく減塩!



志木市

6月は「おいしく減塩!『減らソルト』プロジェクト」強化月間です。給食で減塩ロゴマークがついている給食日は、塩分少なめの献立となっております。

6月と11月は彩の国ふるさと学校給食月間です!

埼玉県の郷土料理を給食でも取り入れていきます。

2日(水)かてめし。

18日(金)しゃくしなごはん、かわじまごじる。

21日(月)みそポテト。

おたのしみに

