

5月の予定献立表



平成27年度

志木市立宗岡第四小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅしよく	のみもの おかず					
1	金	すめし 	ぎゅうにゅう こぎつねずし すましる かしわもち	640	26.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ なた わかめ かしわもち	こめ あぶら さとう	にんじん グリンピース ほうれんそう えのきだけ ねぎ
7	木	ごはん 	ちゅうかどん チーズとポテトのつつみあげ いよかん	596	24.5	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらのたまご チーズ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ	にんじん ちんげんさい しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい いよかん
8	金	ごはん 	かつおとしょうがのまぜごはん きりぼしだいこんのもの こんさいのみそしる	646	25.0	ぎゅうにゅう かつお とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも こんにやく でんぷん	にんじん しょうが ねぎ きりぼしだいこん だいこん えのきだけ
11	月	ごはん 	ピピンパ てづくりしゅうまい	512	23.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ちんげんさい もやし ぜんまい しょうが たまねぎ
12	火	コッペパン 	ホットドッグ コーンサラダ ポトフ	550	27.6	ぎゅうにゅう フランク とりにく	コッペパン じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ とうもろこし
13	水	ごはん 	かじきのてりやき のりあえ みそしる	534	27.7	ぎゅうにゅう めかじき あぶらあげ みそ のり	こめ じゃがいも さとう	にんじん しょうが きゃべつ もやし たまねぎ ねぎ
14	木	ごはん 	アップル ジュース なかよしきゅうしょく おにぎり(茶飯・ワカメ) からあげ うずらのカレーに あおなとコーンのソテー アップルジュース	589	21.2	とりにく うずらのたまご	こめ さとう でんぷん あぶら	ちんげんさい しょうが にんにく きゃべつ とうもろこし りんごジュース
15	金	スパゲティ 	ミートソース ポテトサラダ オレンジ	646	24.2	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ハム	スパゲティ こむぎこ じゃがいも あぶら バター マヨネーズ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり オレンジ
18	月	ごはん 	ホイコーロー ちゅうかスープ	573	25.8	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ
19	火	コッペパン 	ジャム&マーガリン じゃがまるくん ミネストローネ	594	18	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー チーズ いんげんまめ	はちみつパン いちごジャ じゃがいも でんぷん マーガリン あぶら	パセリ たまねぎ セロリ きゃべつ
20	水	ごはん 	げんきもりもりごはん てりやきつくね いなかふうみそしる	679	33.2	ぎゅうにゅう ツナ とりにく みそ たまご あぶらあげ	こめ しらたき パンこ さとう さとも	にんじん うめぼし たまねぎ ほんしめじ ごぼう ねぎ
21	木	ごはん 	ポークカレー パリパリサラダ ヨーグルト	628	20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ヨーグルト	こめ じゃがいも ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり
22	金	ちゅうかめん 	あんかけやきそば あげぎょうざ	680	30.7	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	ちゅうかめん でんぷん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし
25	月	ごはん 	ひじきごはん てりやきチキン やさのみそしる	678	36.1	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ひじき	こめ さとう でんぷん あぶら	にんじん さやえんどう しょうが だいこん ほんしめじ ねぎ
26	火	コッペパン 	ココアあげパン コーンポテト はるさめスープ	385	12.0	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	コッペパン さとう はるさめ じゃがいも あぶら バター	にんじん パセリ ねぎ しょうが もやし ほししいたけ とうもろこし
27	水	ごはん 	てづくりふりかけ さわらのさいきょうやきふう ぐたくさんみそしる	554	28.7	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし みそ あおのり ちりめんじゃこ	こめ さとう さつまいも こんにやく しろごま	にんじん だいこん ねぎ えのきだけ
28	木	ごはん 	じゅうしい にんじんしりしり キムチスープ	523	23.1	ぎゅうにゅう ぶたにく パラエテン たまご ツナ みそ こんぶ	こめ あぶら	にんじん いら ほうれんそう ほししいたけ もやし
29	金	うどん 	わかめうどん ちくわのてんぷら	652	25.9	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ わかめ	うどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん こまつな ねぎ

きゅうしょくもくひょう

せいけつ たいの
清潔で楽しいランチルームを作ろう

- おはしとマスクは毎日持ってきてください。
- はいぜんのときはみんなでマスクをしましょう！
- 食 材 料 の都合により献立が変わることがあります。

✿ 1日3度の食事をしっかりと1日元気に過ごしましょう ✿