



# 6月の予定献立表



平成29年度

6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です。

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I補給 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる食品(あか)	おもにからだのちょうしをととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる食品(きいろ)	
		しゆしょく	のみもの						
1	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	595	24.3	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ えのき ばんのうねぎ もやし	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	
2	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	676	20.1	ぎゅうにゅう とりももにく かんてん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールトマト アスパラ なつみかん缶 もも缶 パイン缶	こめ むぎ あぶら こむぎこ ナタデココ しょうはくとう	
5	月	くろまめごはん	ぎゅうにゅう	608	30.4	ぎゅうにゅう あじ くろまめ ちりめんじゃこ あおのり なまあげ あかみそ はっちょうみそ	だいこん ねぎ こまつな メロン	こめ しろごま こむぎこ あぶら	
6	火	ごはん	ぎゅうにゅう	592	27.0	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりにく たまご	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ピーマン ねぎ キャベツ なめこ えのき	こめ あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら	
7	水	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	655	22.4	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたももにく	にんじん もやし はくさい ねぎ こまつな キャベツ コーン	パン あぶら しょうはくとう グラニューとう なまワントンのかわ ごまあぶら ラーゆ さんおんとう	
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	636	25.1	ぎゅうにゅう いわし こんぶ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ でんぷん あぶら さんおんとう じゃがいも	
9	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	577	27.1	ぎゅうにゅう ぶたかたローズにく わかめ とりももにく	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら ごまあぶら いかんてん しろごま	
10	土	スパゲティ	ぎゅうにゅう	552	23.8	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ホールトマト きゅうり キャベツ	スパゲティ オリーブゆ あぶら さんおんとう	
12	月	学校公開日の振替休業日							
13	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	592	26.1	ぎゅうにゅう わかめ ぶたレバー あぶらあげ あかみそ しろみそ	しょうが にんにく ミニトマト キャベツ こまつな	こめ でんぷん あぶら さんおんとう	
14	水	★うどん	ぎゅうにゅう	609	24.0	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ しろみそ	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな ゆず	うどん じゃがいも こむぎこ あぶら さんおんとう	
15	木	ターメリックライス	ぎゅうにゅう	665	24.0	ぎゅうにゅう ぶたももにく ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく にんにく にんじん トマトピューレ なす キャベツ きゅうり あかピーマン	こめ あぶら こむぎこ	
16	金	★かてめし	ぎゅうにゅう	564	31.3	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とりももにく あぶらあげ だいす とうふ とうにゅう みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ きゅうり ばいにく だいこん はねぎ	こめ しろごま あぶら さんおんとう	
19	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	589	27.3	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ あかみそ しろみそ	ねぎ こまつな もやし にんじん かぶ	こめ むぎ でんぷん あぶら さんおんとう しょうはくとう しろごま	
20	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	597	25.5	ぎゅうにゅう とりももにく ひじき あぶらあげ たまご	にんじん ごぼう こんにやく いんげん はくさい しいたけ ばんのうねぎ	こめ むぎ あぶら さんおんとう しろごま ねりごま でんぷん	
21	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	565	20.8	ぎゅうにゅう ぶたももにく わかめ とりももにく かんてん	にんじん もやし こまつな ぜんまいみずに しょうが ねぎ キャベツ なつみかん缶	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう しょうはくとう	
22	木	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	613	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ むきえび チーズ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし こまつな	ちゅうかめん あぶら でんぷん はるまきのかわ こむぎこ	
23	金	かつおしょうがの まぜごはん	ぎゅうにゅう	569	25.8	ぎゅうにゅう かつお とうふ なると やきのり	しょうが えのき ばんのうねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ あぶら でんぷん さんおんとう しろごま	
26	月	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	645	24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりももにく たまご	しょうが キムチ もやし ねぎ にんじん たまねぎ たらこまつな にんにく コーン クリームコーン	こめ あぶら ごまあぶら しろごま ノンエッグマヨネーズ こむぎこ でんぷん	
27	火	うめちりめんごはん	ぎゅうにゅう	646	24.1	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたひきにく たまご ぶたももにく	うめ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ だいこん ごぼう ばんのうねぎ	こめ きび あぶら しろごま じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん	
28	水	ごはん	ぎゅうにゅう	558	27.6	ぎゅうにゅう あかおう わかめ あぶらあげ とうふ しろみそ	しょうが キャベツ きゅうり しめじ だいこん にんじん ねぎ	こめ さんおんとう でんぷん	
29	木	ツイストパン	ぎゅうにゅう	614	24.5	ぎゅうにゅう とりももにく いんげんまめ ベーコン	パセリ たまねぎ セロリー キャベツ ホールトマト	パン さんおんとう でんぷん じゃがいも あぶら	
30	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	581	23.7	ぎゅうにゅう たらすみり しろみそ たまご こんぶ ちりめんじゃこ とりももにく	にんじん ねぎ しょうが ごぼう きゅうり こんにやく はねぎ	こめ あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら さといも やきふ	

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

★今月の給食費お引き落としは、6月8日(木)です。再引き落としは6月26日(月)になります。残高のご確認をお願いいたします。

★6月は「食育月間」。第3週は地場産物活用ウィークなので、埼玉県産の食材や郷土料理をとりいれました。