



6月の予定献立表



平成27年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I補給 - たんぱく質 Kcal	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)	
		しゅしょく	のみもの						
1	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	655	25.5	ぎゅうにゅう さんま とうふ しろみそ	しょうが キャベツ きゅうり レモン にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ あびら さんおんとう しろごま じゃがいも	
2	火	ツイストパン 	ぎゅうにゅう 	597	26.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とりひきにく たまご	しょうが キャベツ にんじん こまつな ねぎ	ツイストパン あびら ごまあびらさんおんとう でんぷん じゃがいも	
3	水	かみかみごはん 	ぎゅうにゅう 	626	28.6	ぎゅうにゅう きびなご だいず いか なまあげ あかみそ はちょうみそ	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ だいこん こまつな	こめ あびら ごまあびらさんおんとう しろごま でんぷん	
4	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	617	24.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりももにく	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが こまつな もやし	こめ あびら ごまあびらさんおんとう はるさめ でんぷん	
5	金	すめし 	ぎゅうにゅう 	599	22.2	ぎゅうにゅう ぶたももにく ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん こまつな メロン	こめ あびら さんおんとう しろごま きりたんぼ さといも	
8	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	588	26.9	ぎゅうにゅう たまご ぶたももにく とりももにく	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ピーマン ねぎ はくさい なめこ えのき	こめ あびら ごまあびらさんおんとう でんぷん	
9	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	588	25.6	ぎゅうにゅう かつお とうふ なると わかめ	しょうが さやえんどう えのき ねぎ こまつな すいか	こめ あびら さんおんとう でんぷん しろごま	
10	水	しよくパン 	ぎゅうにゅう 	677	24.0	ぎゅうにゅう ツナみず ベーコン ほたて チーズ なまクリーム	たまねぎ ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン パセリ ホールトマト	しよくパン あびら マヨネーズ バター こむぎこ じゃがいも	
11	木	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	644	26.5	ぎゅうにゅう ぶたこまにく かまぼこ チーズ トラウトサーモン	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし チンゲンサイ	ちゅうかめん あびら こめぬかあびら でんぷん こむぎこ	
12	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	630	26.2	ぎゅうにゅう たらすりみ だいず たまご しろみそ こんぶ とうにゅう ちりめんじゃこ とうふ あびらあげ	にんじん ねぎ ごぼう しょうが きゅうり だいこん こねぎ きりぼしだいこん	こめ あびら ごまあびらさんおんとう じゃがいも	
13	土	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	713	23.0	ぎゅうにゅう ぶたももにく えだまめ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 おうとう缶 こんにゃく ぶどうジュース	こめ おしむぎ あびら こむぎこ バター しょうはくとう ナタデココ	
15	月	学校公開日の振替休業日							
16	火	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	596	27.1	ぎゅうにゅう わかめ ぶたレバー かつおぶし	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし こまつな ねぎ	こめ あびら さんおんとう でんぷん そうめん	
17	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	595	26.5	ぎゅうにゅう ぶたももにく うずらのたまご かまぼこ とりももにく わかめ あかみそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ ほししいたけ ピーマン ねぎ	こめ あびら ごまあびらさんおんとう でんぷん	
18	木	くろパン 	ぎゅうにゅう 	737	27.1	ぎゅうにゅう むきえび とりももにく なまクリーム チーズ たまご	たまねぎ アスパラガス トマト レタス さくらんぼ	くろパン あびら バター マカロニ こむぎこ パンこ	
19	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	572	26.4	ぎゅうにゅう かわはぎ あびらあげ あかみそ しろみそ	ねぎ ほうれんそう もやし かぶ こまつな	こめ あびら しろごま こむぎこ でんぷん さんおんとう しょうはくとう	
22	月	うめちりめんごはん 	ぎゅうにゅう 	635	27.6	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく えだまめ ちりめんじゃこ しろみそ たまご ぶたももにく	うめぼし ねぎ キャベツ にんじん たけのこ ねぎ だいこん ごぼう こねぎ	こめ きび あびら しろごま こむぎこ でんぷん さんおんとう なまパンこ	
23	火	コッペパン 	ぎゅうにゅう 	608	24.7	ぎゅうにゅう きなこ いんげんまめ ベーコン とりももにく ぶたももにく	たまねぎ セロリー キャベツ パセリ ホールトマト にんじん こまつな ホールコーン	コッペパン あびら ごまあびらさんおんとう はるさめ じゃがいも	
24	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	629	24.5	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	こめ あびら ごまあびらさんおんとう じゃがいも	
25	木	うどん 	ぎゅうにゅう 	578	26.9	ぎゅうにゅう とりももにく あびらあげ ちくわ たまご あおりの	にんじん だいこん ねぎ こまつな	うどん あびら こむぎこ	
26	金	キムチ チャーハン 	ぎゅうにゅう 	646	25.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたももひきにく たまご とりももにく	しょうが キムチ もやし ねぎ にんじん にら にんにく キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん こまつな クリームコーン ミニトマト	こめ あびら ごまあびら しろごま でんぷん なまぎょうざのかわ でんぷん	
29	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	612	30.7	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたももひきにく わかめ あびらあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん しめじ えのき もやし きゅうり だいこん こまつな	こめ おしむぎ あびら ごまあびら しろごま さんおんとう でんぷん なまパンこ	
30	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	611	28.2	ぎゅうにゅう あじ ぶたももにく さつまあげ ひじき とりももにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん こんにゃく さやえんどう れんこん こねぎ	こめ あびら しょうはくとうさんおんとう しろごま でんぷん	

☆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。☆きれいに洗ったおはしを毎日持ってきてください。

★今月の給食費お引き落としは、6月8日(月)です。再引き落としは6月25日(木)になります。残高のご確認をお願いいたします。