



6月の予定献立表



令和元年度

〇〇の日は5年生の宿泊学習日です。

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I補料 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)
		しゅしょく	のみもの					
3	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	615	26.2	ぎゅうにゅう まいわし とりももにく しおこんぶ	しょうが キャベツ にんじん こんにやく ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さんおんとう じゃがいも やきふ
4	火	ひじきいり ごもくずし	ぎゅうにゅう	626	26.4	ぎゅうにゅう ぶたももにく ひじき あぶらあげ あかみそ むしどうふ しろみそ	しょうが にんじん たけのこ だいこん こまつな ほししいたけ	こめ さんおんとう あぶら でんぷん
5	水	こうめごはん	ぎゅうにゅう	581	28.6	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたローズ かんてん わかめ とりももにく	うめ 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 きび しろごま あぶら ごまあぶら
6	木	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	734	31.6	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ はちようみそ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ にんじん もやし こまつな キャベツ	むしちゅうかめん あぶら さんおんとう でんぷん うゆ ごまあぶら しろごま
7	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	574	21.4	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりももにく わかめ かんてん	にんじん もやし こまつな ぜんまい しょうが キャベツ ねぎ なつみかん レモン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう じょうはくとう

おもいっきりお・おべんとうきゅうしょく

10	月	おにぎり ▲ 1~3年:さけ 4年以上:さけおかか	リンゴ ジュース	とりのからあげ2こ ポテトフライ ミニトマト2こ きゅうりのそくせきづけ1ぼん	728	24.1	さけフレーク おかかつくだに のり とりももにく	にんにく しょうが ミニトマト きゅうり	こめ でんぷん あぶら じゃがいも
11	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	てづくりさつまあげ きりほしだいこんのハリハリサラダ かわじまごじる	574	23.7	ぎゅうにゅう たら しろみそ たまご こんぶ じゃこ だいず あぶらあげ とうふ とうにゅう	にんじん ねぎ しょうが ごぼう きりほしだいこん きゅうり すいき こまつな	こめ むぎ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら
12	水	こどもパン	ぎゅうにゅう	てりやきフィッシュ きんぴらごぼう ポトフ	581	24.4	ぎゅうにゅう ホキ とりももにく ウィナー	れんこん ごぼう にんじん ピーマン とうがらし キャベツ セロリ	こどもパン でんぷん あぶら さんおんとう しろうごま じゃがいも
13	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー あじさいゼリーポンチ	669	20.7	ぎゅうにゅう ぶたももにく レンズまめ かんてん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト スッキーニ なす かぼちゃ みかん パイン もも こんにやく ぶどうジュース	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ じょうはくとう ナタデココ
14	金	くろまめごはん	ぎゅうにゅう	あじのいそべあげ カルシウムたっぷりみそしる メロン1/16きれ	597	29.7	ぎゅうにゅう だいず じゃこ まあじ たまご あおのり なまあげ あかみそ はちようみそ	だいこん ねぎ こまつな メロン	こめ こむぎこ あぶら しろうごま
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	チンジャオロース なめこのちゅうかスープ	580	26.6	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりこまにく 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 キャベツ なめこ ねぎ	こめ あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら
18	火	うどん	ぎゅうにゅう	かもなんばんうどんのつゆ じゃがまるくん	649	24.9	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ チーズ たまご	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな	うどん じゃがいも でんぷん あぶら
19	水	かてめし	ぎゅうにゅう	レバーのかりんあげ とんじる	688	32	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ とうふ ぶたレバー ぶたももにく しろみそ あかみそ	ごぼう にんじん すいき しょうが にんにく とうがらし だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さんおんとう でんぷん
20	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	しせんマーボーどん ちゅうかふうたまごスープ	637	26.2	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりももにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ コーン	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん
21	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ひがしまつやまのやきとりどん さいのくにみそしる らぶく	694	28.8	ぎゅうにゅう ぶたももにく あかみそ あぶらあげ しろみそ	しょうが にんにく ねぎ りんご にんじん かぶ こまつな	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう しろうごま じゃがいも やきふ バター グラニューとう
24	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	むしどりのごますかけ ひじきいりきんぴら みそポテト	738	23.6	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ ひじき しろみそ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	こめ むぎ さんおんとう しろうごま ねりごま あぶら じゃがいも こむぎこ
25	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ゼリーフライ さわにわん さくらんぼ2こ	585	19.1	ぎゅうにゅう わかめ おから ぶたももにく	ねぎ にんじん たけのこ だいこん ごぼう さくらんぼ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん
26	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのにつけ いそのかあえ なめこおろしみしる	555	26.6	ぎゅうにゅう あかうお のり あぶらあげ あかみそ しろみそ	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな ねぎ なめこ	こめ むぎ さんおんとう でんぷん
27	木	ツイストパン	ぎゅうにゅう	てきやきチキン こぶきいも チリコンカン	711	27.9	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたひきにく いんげんまめ チーズ	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマトカット	ツイストパン さんおんとう でんぷん じゃがいも あぶら
28	金	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	<給食試食会> ツナぎょうざ ちゅうかスープ	612	24.6	ぎゅうにゅう ぶたこまにく シーチキン たまご	しょうが キムチ もやし ねぎ にんじん たまねぎ いら にんにく コーン チンゲンサイ	こめ あぶら ごまあぶら しろうごま きょうざのかわ ノンエッグマヨネーズ こむぎこ 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。☆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10日(月)です。再引き落としは6月25日(火)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」。毎月19日は「食育の日」です。今月は「よくかんで食べることについて」ご家庭でもお話ししてみませんか？

6月10日(月)は「ふれあいお弁当給食」です

ふれあいお弁当給食の日は給食をお弁当箱に詰めて、ふれあいグループごとに校庭に出て食べます。ご家庭で用意していただきたい物があります。(右に記載)よろしくお願ひいたします。

10日の持ち物

- ①空のお弁当箱(10×17cm以上) ②おはし(ケース付き)
- ③水筒(お茶類)④お手ふき ⑤ナフキン ⑥敷物
- ⑦手さげぶくろ⑧赤白帽子

すべてのものに記名してください！

