令和5(2023)年度

5月 予定給食献立表

志木市立宗岡小学校

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
1 てづくりおかかふりかけ かんきつ みどり むぎごはん あお しんじゃがのそぼろに 558kcal 23.6g ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにく こめ おおむぎ じゃがいも さんおんとう あぶら かたくりこ こんにゃく しろごま たまねぎ にんじん さやえんどう かわちばんかん	**2** ちくわのいそべあげ みずようかん あお こぎつねずし ピンク すましじる こどものひこんだて 602kcal 27.5g ぎゅうにゅう とりにく ちくわ なると あおのり たまご こめ はくりきこ さとう さんおんとう こしあん かんてん あぶら にんじん さやえんどう こまつな えのきたけ ねぎ	**3** けんぽうきねんび **憲法記念**	**4** **みどりのひ**	**5** **こどものひ** 表示の説明 おもにからだをつくるもとになる おもにねつやちからのもとになる おもにからだのちょうしをととのえる
8 ほうれんそうのおかかかえ あお スタミナどん ピンク かきたまじる 557kcal 29.6g ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし わかめ こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう あぶら にんじん たまねぎ しょうが にんにく あおピーマン ほうれんそう もやし キャベツ ねぎ こまつな	**9** てりやきチキン ゆでそらまめ みどり むぎごはん ピンク あいしょうじる 1年生 そらまめさやむき 体験 589kcal 29.7g ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ しろみそ こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう あぶら そらまめ にんにく こまつな にんじん ぶなしめじ たまねぎ	**10** おろしあえ あお しょうがとかつおのまぜごはん ピンク けんちんじる 532kcal 24.1g ぎゅうにゅう かつお とうふ かつおぶし あぶらあげ こめ おおむぎ こんにゃく さといも かたくりこ さんおんとう あぶら しょうが こまつな もやし ねぎ ごぼう にんじん キャベツ だいこん えのきだけ	**11** ヘルシーホイコウロウ みどり むぎごはん あお ピンク はるさめスープ 559kcal 22.8g ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく こめ おおむぎ はるさめ かたくりこ あぶら さんおんとう にんにく こまつな あおピーマン あかピーマン キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ	**12** マリネサラダ あお カラフルピラフ ピンク やさいスープ 555kcal 20.1g ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく こめ バター あぶら きゅうり にんじん セロリー たまねぎ キャベツ あおピーマン あかピーマン とうもろこし
15 ヤンニョムチキン あお たきこみビビンパ ピンク わかめスープ 664kcal 26.4g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さんおんとう オリーブオイル しろごま しょうが にんにく ねぎ ばんのうねぎ もやし こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし	**16** ぶたにくのしょうがやき ごまあえ みどり むぎごはん ピンク わかたけじる 667kcal 26.2g ぎゅうにゅう ぶたにく こめ おおむぎ わかめ さんおんとう あぶら しろごま しょうが もやし こまつな ねぎ にんじん えのきだけ さやえんどう たけのこ	**17** いかのかりんあげ あお ちゅうかめん ピンク とんこつラーメンのしる 645kcal 28.1g ぎゅうにゅう いか やきぶた ちゅうかめん かたくりこ さんおんとう あぶら しょうが ねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな	**18** みしょうかん あお ひきにくともやしのあんかけどん ピンク こんさいのみそしる 561kcal 25.8g ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう ごまあぶら ナタデココ しょうが にんにく もやし にんじん ごぼう あかピーマン あおピーマン ほししいたけ だいこん たまねぎ こまつな みしょうかん	**19** さばのたつたあげ にびたし みどり むぎごはん ピンク ごじる しょくいくのひ 589kcal 28.8g ぎゅうにゅう まさば とうふ だいず とうにゅう しろみそ あかみそ あぶらあげ かつおぶし こめ おおむぎ かたくりこ あぶら しょうが ねぎ にんじん もやし だいこん ぶなしめじ こまつな
22 すぶた みどり むぎごはん あお ピンク あおなとたまごのスープ 581kcal 23.8g ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう あぶら ごまあぶら しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ あおピーマン チンゲンサイ	**23** さかなのマヨチーやき ミニトマト2 みどり むぎごはん ピンク むぎむぎスープ 613kcal 23.5g ぎゅうにゅう メルルーサ ウインナー シュレッドチーズ こめ おおむぎ マヨネーズ オリーブオイル ミニトマト パセリ たまねぎ にんにく キャベツ セロリー にんじん トマトかん	**24** ピリからきゅうり あお ぶたキムチどん ピンク せんぎりやさいのスープ 545kcal 24.1g ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こめ おおむぎ ごまあぶら さんおんとう あぶら きゅうり にんにく しょうが もやし ねぎ キムチ にら にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	**25** ナタデココいりぶどうゼリー あお おやこどん ピンク こんさいのごまふうみしる 615kcal 27.4g ぎゅうにゅう たまご とりにく しろみそ あかみそ かんてん こめ おおむぎ しろごま さとう さんおんとう かたくりこ あぶら たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ぶどうジュース	**26** あお カツカレー コーンサラダ うんどうかいがんばれこんだて 653kcal 26.1g ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ パン粉 あぶら さとう きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし
29 うんどうかいふりかえきゅうじつ **運動会振替休日**	**30** ピザトースト ピンク ポトフ 535kcal 21.8g ぎゅうにゅう ベーコン シュレッドチーズ ウインナー しょくパン じゃがいも あぶら たまねぎ あおピーマン にんじん キャベツ セロリー とうもろこし	**31** とりのこうみソースやさいぞえ みどり むぎごはん ピンク あおなのみそしる 570kcal 29.5g ぎゅうにゅう とりにく あかみそ しろみそ こめ かたくりこ さんおんとう ごまあぶら あぶら きゅうり にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ	おいしく減塩！ 減らソルトプロジェクト …志木市で行っているおいしく減塩！減らソルトプロジェクトのロゴマークです。毎月1番塩分が少ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。ご家庭でも減塩を意識してみてください。	