6月は「食育月間」です。

令和5(2023)年度

6月 予定給食献立表

志木市立宗岡小学校

6月は「志木市減らソルト強化月間」でもあります。

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。
6月と11月は強化月間です。

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 かいそうサラダ ファイバーそぼろごはん / ジュリエンヌスープ	**2** なすとぶたにくのみそいため むぎごはん / レタスとはるさめのスープ
		表示の説明	632kcal 28.6g	564kcal 24.2g
		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	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス たまご こめ おおむぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら きゅうり ごぼう　にんじん きゃべつ　たまねぎ さやえんどう とうもろこし こまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ あかみそ こめ おおむぎ はるさめ あぶら さとう たまねぎ なす あおピーマン にんじん レタス
5 かみかみあえ たくあんきゅうりちらし / カルシウムたっぷりみそしる	**6** あじさいゼリー キムチチャーハン / スーラータン	**7** まめあじのなんばんづけ ひとり2ひき　おひたし こうめごはん / とうみょうのみそしる	**8** マーボーどうふ むぎごはん / ちゅうかふうコーンスープ	**9** はちみつケーキ いろどりやさいのトマトスパゲティ / グリーンサラダ
むしばよぼうカミカミこんだて 560kcal 23.3g	634kcal 24.1g	529kcal 28.1g	571kcal 24.1g	621kcal 18.0g
ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず　なまあげ あかみそ はっちょうみそ こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ しろごま きゅうり たくあん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ かんてん 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 さとう カルピス キムチ　にら きくらげ たけのこ ほししいたけ ねぎ ぶどうジュース	ぎゅうにゅう まめあじ とうふ あかみそ しろみそ ちりめんじゃこ こめ しろごま かたくりこ はくりきこ さんおんとう あぶら うめぼし しょうが　ねぎ あおピーマン もやし　たまねぎ こまつな とうみょう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ こめ おおむぎ あぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら しょうが　にんにく ねぎ　にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし クリームコーン	ぎゅうにゅう ウインナー とうにゅう パルメザンチーズ スパゲティ バター　はちみつ オリーブオイル あぶら さんおんとう はくりきこ きゅうり　キャベツ なす　たまねぎ ほんしめじ　にんにく きいろピーマン ズッキーニ トマトかん レモンかじゅう
12 らふく きたもとトマトカレー / ビーンズサラダ	**13** みそポテト うどん / おっきりこみふううどんのしる	**14** パインゼリー ちくわとごぼうのごまだれどん / けんちんじる	**15** ひがしまつやまのやきとりどん / こまつなのみそしる	**16** カリカリじゃことうめのふりかけ　ゼリーフライ むぎごはん / とんじる
じばさんぶつ きょうか しゅうかん 703kcal 27.5g	じばさんぶつ きょうか しゅうかん 624kcal 23.7g	じばさんぶつ きょうか しゅうかん 657kcal 25.4g	じばさんぶつ きょうか しゅうかん 594kcal 30.6g	じばさんぶつ きょうか しゅうかん 594kcal 24.8g
ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ハム こめ　やきふ はくりきこ あぶら さんおんとう バター グラニューとう きゅうり キャベツ　たまねぎ にんじん にんにく トマトかん しょうが	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ うどん じゃがいも あぶら はくりきこ さんおんとう にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう ちくわ　とうふ あぶらあげ とりにく かんてん こめ　おおむぎ かたくりこ　さとう あぶら　しろごま ごまあぶら さんおんとう いとこんにゃく ごぼう　にんじん しょうが　ねぎ だいこん パインかん パインジュース	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ こめ おおむぎ しろごま あぶら ごまあぶら さんおんとう しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな りんご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし　おから ぶたにく　とうふ あぶらあげ あかみそ　しろみそ こめ　おおむぎ しろごま ごまあぶら あぶら　こんにゃく はくりきこ じゃがいも うめぼし こまつな ねぎ にんじん ごぼう だいこん
19 ほっけのからあげ　ごもくきんぴら むぎごはん / かきたまじる	**20** なすいりドライカレー むぎごはん / しゃきしゃきサラダ	**21** ジャンボぎょうざ ちゅうかめん / たんめんのしる	**22** パリパリコロッケ　ボイルキャベツ ごはん / モロヘイヤのみそしる	**23** たちうおのにつけ　ごまあえ ごはん / さわにわん
しょくいくのひ 608kcal 25.5g	628kcal 23.3g	600kcal 25.6g	6年生しゅうがくりょこう 566kcal 21.8g	6年生しゅうがくりょこう 575kcal 26.1g
ぎゅうにゅう さつまあげ ほっけ とうふ たまご こめ　おおむぎ こんにゃく だいず かたくりこ さんおんとう あぶら にんじん ごぼう たけのこ れんこん ねぎ こまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく こめ おおむぎ はくりきこ あぶら しろごま きゅうり たまねぎ　なす にんじん にんにく キャベツ おかひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ かたくりこ たまねぎ　にんじん キャベツ　ねぎ もやし　にら しょうが　にんにく あおピーマン ほししいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あかみそ しろみそ こめ じゃがいも はくりきこ はるまきのかわ あぶら キャベツ にんじん モロヘイヤ ねぎ	ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく こめ　しろごま さんおんとう かたくりこ さとう あぶら しょうが　ねぎ もやし　ごぼう にんじん こまつな たけのこ だいこん
26 さっぱりレモンサラダ きなこあげパン / ミネストラスープ	**27** メルルーサのレモンソース　げんきもりもりきゅうり むぎごはん / ガンボスープ	**28** ピーマンのにくづめフライ　わかめとキャベツのおひたし 1～3ねん　1こ 4ねん～2こ むぎごはん / あかだしみそしる	**29** ゴーヤーチャンプルー コーンとじゃこのまぜごはん / あぶらあげのみそしる	**30** カルビ やきにく　なつやさいいため むぎごはん / わかめスープ
685kcal 23.1g	610kcal 23.9g	585kcal 24.9g	570kcal 28.3g	584kcal 24.6g
ぎゅうにゅう きなこ ベーコン こめこパン さんおんとう さとう あぶら きゅうり　パセリ キャベツ　にんじん にんにく　たまねぎ あかピーマン レモンかじゅう トマトかん	ぎゅうにゅう メルルーサ ウインナー こめ　おおむぎ しろごま　あぶら かたくりこ はくりきこ さんおんとう ごまあぶら きゅうり　パセリ にんにく　たまねぎ あおピーマン セロリー　しょうが トマト　オクラ レモンかじゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく　たまご チーズ　かつおぶし わかめ　あぶらあげ あかみそ はっちょうみそ こめ おおむぎ はくりきこ パンこ あぶら あおピーマン たまねぎ キャベツ だいこん こまつな レモンかじゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく　とうふ たまご　あぶらあげ かつおぶし あかみそ　しろみそ こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら にがうり とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ねぎ　こまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こめ　おおむぎ しろごま さんおんとう ごまあぶら あぶら ズッキーニ もやし　ねぎ にんにく あかピーマン レタス