



# よ て い こ ん だ て ひ ょ う 5月の予定献立表



平成26年度

志木市立宗岡第二小学校

日 曜	献 立 名			1人1日 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる 食品	おもにからだのちょうしを ととのえる食品	おもにねつやちからになる 食品
	しゅじょく	のみもの	お か ず					
1 木	こどもパン 	ぎゅうにゅう 	照り焼きフィッシュ きんぴらごぼう ポタージュスープ	659	25.9	牛乳 とりも肉 油あげ メルルーサ チーズ スキムミルク	にんじん ビーマン ごぼう 玉ねぎ コーン れんこん こんにゃく	こどもパン 白ごま バター 三温糖 でんぷん 小麦粉 米ぬか油 じゃがいも
こどもの日 メニュー								
2 金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	五目ごはん すまし汁 柏もち	554	21.6	牛乳 焼きふた とうふ なたと わかめ さくらえび	干しいたけ えのきだけ たけのこ 長ねぎ ほうれん草 にんじん	ごま油 精白米 かしわもち
7 水	食パン 	ぎゅうにゅう 	セサミトースト つぶつぶコーンスープ ベーコンといんげんのソテー	617	19.8	牛乳 とりも肉 チーズ ベーコン スキムミルク	にんじん さやいんげん 玉ねぎ コーン キャベツ パセリ	食パン グラニュー糖 はちみつ じゃがいも 油 バター 白ごま 小麦粉
8 木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たけのこごはん ささみのお茶の葉フライ けんちん汁	616	27.6	牛乳 とり肉 油あげ とりささみ たまご とうふ	たけのこ にんじん かぶ 長ねぎ 干しいたけ さやえんどう お茶 こんにゃく ごぼう	精白米 小麦粉 パン粉 じゃがいも
9 金	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	焼きそば 中華スープ カラオレンジ	692	26.3	牛乳 ふた肉 ちくわ とりも肉 なたと	にんじん ビーマン いら もやし 長ねぎ キャベツ カラオレンジ	蒸し中華めん 油 じゃがいも でんぷん
12 月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	かつおの新たまソースがけ いらとじゃがいものスープ パインヨーグルト	621	30.9	牛乳 かつお たまご パインヨーグルト	にんじん いら 玉ねぎ しょうが にんにく 万能ねぎ	精白米 米ぬか油 三温糖 でんぷん じゃがいも
13 火	コッパン 	ぎゅうにゅう 	インディアンドック とうもろこしのスープ やさいのピリからソース和え	633	30.7	牛乳 ウィナー ぶたひき肉 とりも肉 たまご とりささみ	にんじん パセリ にんにく キャベツ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ コーン もやし ホールトマト とうもろこし セロリ 長ねぎ	コッパン でんぷん 三温糖 米ぬか油 練りごま パーモンドフレーク
14 水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	中華そばご飯 アーサ汁 茹でキャベツのサラダ	602	28.2	牛乳 ふたひき肉 とうふ かえり煮干し あおさ	ビーマン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし	精白米 ごま油 米ぬか油 白ごま 大麦 三温糖 でんぷん
15 木	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	新ごぼうのペペロンチーノ ふわふわスープ もやしのサラダ	593	26.0	牛乳 ベーコン たまご パルメザンチーズ ポークハム	にんじん にんにく とうがらし パセリ 玉ねぎ ほうれん草 アスパラガス キャベツ もやし きゅうり ごぼう たけのこ コーン	スパゲティ でんぷん パン粉 ごま油 オリーブ油
16 金	麦ごはん 	ぎゅうにゅう 	カレーライス フルーツポンチ	770	23.0	牛乳 ふたも肉 シュレットチーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん みかん バイン もも	精白米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖
19 月	ごはん 	ジョア 	ひじきごはん いわしの竜田あげ みそけんちん汁	609	26.8	ジョア とりひき肉 ひじき みそ とうふ いわし 油あげ	にんじん 長ねぎ しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ミニトマト	精白米 米ぬか油 油 三温糖 でんぷん さといも
20 火	コッパン 	ぎゅうにゅう 	きなこ揚げパン パンチビーンズ 手作りワントンスープ	598	24.3	牛乳 ふた肉 きなこ 大豆 ひよこ豆	長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし こまつな	コッパン ワントンの皮 三温糖 油 でんぷん 米ぬか油 ごま油
21 水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ほっけのから揚げ ピリカラきゅうり ごまみそ汁	593	27.4	牛乳 ほっけ 油あげ 大豆 赤みそ 白みそ	だいこん にんじん きゅうり こまつな	精白米 米ぬか油 三温糖 でんぷん ごま ごま油
22 木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ジャンバラヤ しゃきしゃきサラダ せん切りやさいスープ	584	21.1	牛乳 ふた肉 むきえび ウィナー	にんじん ビーマン 赤ビーマン おかひじき 玉ねぎ とうもろこし トマト きゅうり キャベツ	精白米 じゃがいも 米ぬか油 バター 白ごま
23 金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ちくわとごぼうのごまだれ丼 田舎風みそ汁 河内晩柑 (かわちばんかん)	628	26.4	牛乳 ちくわ 油あげ とうふ みそ	しょうが ごぼう しめじ にんじん こんにゃく 長ねぎ 河内晩柑	精白米 でんぷん 米ぬか油 三温糖 白ごま さといも
26 月	パインパン 	ぎゅうにゅう 	ハンガリアンシチュー マリネサラダ	591	22.6	牛乳 豚も肉 ひよこ豆	にんじん ビーマン キャベツ 玉ねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 バター 油
27 火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	中華丼 たまごスープ 杏仁豆腐	620	22.7	牛乳 ふた肉 むきえび いか 寒天 うすら卵 なたと たまご ベーコン	にんじん 干しいたけ たけのこ ちんげん菜 玉ねぎ ほうれん草 バイン缶 しょうが きくらげ みかん缶 もも缶	精白米 米ぬか油 上白糖 でんぷん
28 水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	元気もりもりご飯 豚汁 わかめサラダ	601	26.3	牛乳 まくら缶 わかめ ぶた肉 赤みそ とうふ	にんじん うめぼし ごぼう だいこん きゅうり 長ねぎ しらたき コーン	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 白ごま
29 木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	グリーンピースごはん とりごぼうバーグ・ミニトマト みそ汁	660	27.8	牛乳 油あげ わかめ 赤みそ 白みそ たまご とりひき肉	にんじん ごぼう グリンピース しょうが ぶなしめじ えのきだけ 生椎茸 長ねぎ ミニトマト こんにゃく	精白米 米ぬか油 三温糖 でんぷん じゃがいも
30 金	じこなうどん 	ぎゅうにゅう 	スタミナうどん じゃがまるくん	726	25.8	牛乳 ふたこま肉 チーズ たまご	にんじん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく	じこなうどん 米ぬか油 三温糖 でんぷん じゃがいも 油



☆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。

☆毎日、おはしを持ってきてください。使ったおはしはご家庭できれいに洗ってください。



★今月の給食費の引き落としは5月15日です。(再引き落としは26日になります。)残高のご確認をお願いします。