



6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	こんだてめい		I補 ^キ - Kcal	たんぱく ^シ g	おもにからだをつく しょうひん	おもにからだのちょうし ととのえるしょうひん	おもにねつやちからにな しょうひん
		しゅしょく	のみもの					
2	月	ごはん	ミルク	667	30.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ あぶらあげ	こまつな たまねぎ きゃべつ そらまめ かぶ	せいはいまい ばんこ あぶら こめぬかあぶら はくりきこ
3	火	クロワッサン	ショア	568	19.3	ショア ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とりにく えび たまご	アスパラガス トマト たまねぎ レタス	クロワッサン マカロニ はくりきこ バター あぶら
4	水	むしばよぼうデー くろまめごはん	ミルク	503	26.4	ぎゅうにゅう だいす するめ なまあげ みそ ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん こまつな きゅうり だいこん ねぎ	せいはいまい ごま ごまあぶら
5	木	むぎごはん	ミルク	526	25.3	ぶたにく もめんどうふ ぎゅうにゅう やきのり わかめ	かぶ にんじん ほうれんそう しょうが かぶ えのきたけ ねぎ	せいはいまい おおむぎ さんおんとう でんぶん しょうはくとう
6	金	むぎごはん	ミルク	633	20.6	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	せいはいまい おおむぎ じゃがいも はくりきこ あぶら ごまあぶら
9	月	ごはん	ミルク	571	22.9	ぎゅうにゅう まめあじ とりにく あぶらあげ みそ	あおピーマン にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが ごぼう だいこん もやし ほししいたけ	せいはいまい でんぶん はくりきこ さんおんとう こんにゃく あぶら ごま
10	火	はちみつパン	ミルク	670	31.2	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ たまご	ばせり にんじん モロヘイヤ	はちみつパン はくりきこ コーンスターチ じゃがいも こめぬかあぶら
11	水	むしちゅうかめん	ミルク	609	22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう かまぼこ きぬごしどうふ	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし みかん パイン もも	むしちゅうかめん しらたまこ さんおんとう あぶら でんぶん
12	木	ごはん	ミルク	673	24.2	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく えだまめ たまご みそ	にんじん ほうれんそう アスパラガス ねぎ キャベツ	せいはいまい さんおんとう じゃがいも こめぬかあぶら ばんこ バター はくりきこ
13	金	ごはん	ミルク	596	33.5	ぎゅうにゅう まあじ ぶたにく もめんどうふ みそ	にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	せいはいまい さんおんとう じゃがいも ごまあぶら こめぬかあぶら
16	月	ナン	ミルク	646	30.2	ぎゅうにゅう わかめ だっしふんにゅう ぶたにく ひよこまめ	パセリ にんにく しょうが たまねぎ ホールトマト キャベツ きゅうり コーン	ナン こめぬかあぶら あぶら ごまあぶら
17	火	ピラフ	ミルク	591	26.4	ぎゅうにゅう ひじき ポークハム とりにく たまご	にんじん こまつな パセリ セロリ たまねぎ にんにく もやし きゅうり	せいはいまい さんおんとう はくりきこ ばんこ バター あぶら くらごま
18	水	ごはん	ミルク	554	18.8	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし	あおピーマン あかピーマン にんにく キャベツ きゅうり なましいたけ ねぎ うめぼし	せいはいまい あぶら でんぶん さんおんとう しょうはくとう
19	木	ごはん	ミルク	541	31.4	ぎゅうにゅう まあじ だいす きざみのり あぶらあげ こんぶ みそ	こまつな にんじん ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう	せいはいまい さといも こんにゃく
20	金	スパゲッティー	ミルク	600	24.0	ぎゅうにゅう やりいか とりにく パルメザンチーズ	とうがらし トマト にんじん にんにく なす しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり	スパゲッティー さんおんとう オリーブあぶら なたねあぶら ねりごま ごまあぶら
23	月	ごはん	ミルク	563	19.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご かんてん	にんじん にんにく コーン チンゲンサイ もやし なつみかん ぜんまい しょうが たまねぎ	はくりきこ さんおんとう でんぶん しょうはくとう こめぬかあぶら ごまあぶら
24	火	ごはん	ミルク	557	20.0	ぎゅうにゅう たちうお もめんどうふ あぶらあげ わかめ	にんじん しょうが ごぼう かぶ ねぎ きゅうり	せいはいまい さんおんとう でんぶん こんにゃく あぶら じゃがいも さんおんとう
25	水	しょくぱん	ミルク	700	28.9	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	パセリ レモン たまねぎ きゅうり キャベツ	しょくぱん はくりきこ さんおんとう じゃがいも こめぬかあぶら バター メイプルジャム
26	木	ごはん	ミルク	611	29.6	ぎゅうにゅう たまご まぐろかんづめ とりにく チーズ もずく	にんじん もやし ねぎ	せいはいまい ばんこ コーンフレーク あぶら マヨネーズ
27	金	きつねつけめん	ミルク	632	26.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ えだまめ えび たまご こんぶ	ねぎ こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎ コーン さくらんぼ	うどん さんおんとう はくりきこ こめぬかあぶら
30	月	わかめごはん	ミルク	578	28.4	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ぶたレバー たまご かつおぶし	にんじん いら ほうれんそう しょうが にんにく もやし	せいはいまい でんぶん さんおんとう じゃがいも こめぬかあぶら

6月は食育月間です！

☆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、おうち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6月5日です。（再引き落としは16日になります。）残高のご確認をお願いします

