



5月の予定献立表



平成28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 ^ク g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)	
		しゆしょく	のみもの						
2	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう おやこどん おかせのみそしる きせつのくだもの:カラマンダリン	622	32.5	ぎゅうにゅう のり とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん えのき ねぎ カラマンダリン	こめ むぎ さんおんとう でんぷん さつまいも じゃがいも	
3	火	けんぽう きねんび 憲法記念日							
4	水	みどりの日							
5	木	こどもの日							
6	金	こどものひこんだて		599	22.6	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ はんぺん	にんじん ほししいたけ ねぎ	こめ さんおんとう ごま あぶら	
		すめし 	ぎゅうにゅう こぎつねずし すましじる かしわもち						
9	月	スパゲッティー 	ぎゅうにゅう はるのかおりのナポリタン ごまたっぷりドレッシングの チキンサラダ	576	21.2	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく	にんじん アスパラ にんにく たまねぎ スナップえんどう きゃべつ とうもろこし	スパゲッティー しょうはくとう オリーブオイル ごま あぶら	
10	火	ごはん 	ぎゅうにゅう かつおのしんたまソース ミニトマト はるきゃべつのみそしる	590	31.7	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ミニトマト ばんのうねぎ しょうが たまねぎ にんにく きゃべつ ねぎ	こめ でんぷん さんおんとう こめあぶら	
11	水	きなこあげパン 	ぎゅうにゅう やきにくサラダ ちゅうかスープ	531	20.3	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく	にんじん いんげん あかピーマン もやし きゅうり はくさい ねぎ	コッパン さんおんとう こめあぶら あぶら ごまあぶら ねぎ	
12	木	ハムとたまごの ピラフ 	ぎゅうにゅう チキンのフレークやき やさいスープ	604	28.1	ぎゅうにゅう チーズ ハム たまご とりにく ベーコン	にんじん こまつな セロリー たまねぎ にんにく きゃべつ えのき しめじ	こめ パンこ コーンフレーク バター あぶら マヨネーズ	
13	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	618	28.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんじん いら しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ さんおんとう でんぷん はるさめ さんおんとう あぶら ごまあぶら	
16	月	たきこみ ビビンバ 	ぎゅうにゅう てづくりワントンスープ きせつのくだもの:かわちばんかん	529	23	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし きゃべつ ほししいたけ かわちばんかん	こめ さんおんとう ワントンのかわ あぶら ごまあぶら ごま	
17	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう チキンカレー ヘルシーサラダ	603	18.2	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ あぶら オリーブオイル	
18	水	わかめごはん 	ぎゅうにゅう ホキのわかくさあげ はるきゃべつといわりのそくせきづけ とうみょうのみそしる	581	28.9	ぎゅうにゅう わかめ のり ホキ たまご とうふ みそ	にんじん とうみょう きゃべつ	こめ はくりきこ こめあぶら	
19	木	修学旅行①		661	26.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな いら もやし きゃべつ にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが	むしちゅうかめん さんおんとう ぎょうざのかわ でんぷん あぶら ごまあぶら こめあぶら	
		ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう にくやさいらーめん てづくりじゃんぼぎょうざ						
20	金	修学旅行② 給食試食会 1年生ぞらまめのさやむき		749	35.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ きゃべつ ぞらまめ ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ パンこ はくりきこ あぶら こめあぶら	
		むぎごはん 	ぎゅうにゅう きゃべつたっぷりメンチカツ ゆでぞらまめ ごもくみそしる						
23	月	うどん 	ぎゅうにゅう スタミナうどん じゃがまるくん	598	25.4	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	さきたまうどん さんおんとう じゃがいも でんぷん あぶら こめあぶら	
24	火	ごはん 	ぎゅうにゅう てづくりのりのつくだに かぶのとろとろに きせつのくだもの:メロン	529	23	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	にんじん かぶ さやえんどう しょうが メロン	こめ さんおんとう しょうはくとう でんぷん	
25	水	ごはん 	ぎゅうにゅう ヘルシーホイコーロー ぴりからきゅうり	561	18.9	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ピーマン あかピーマン にんにく ねぎ きゃべつ しいたけ きゅうり	こめ しょうはくとう でんぷん さんおんとう あぶら ごまあぶら	
26	木	ツナトースト 	ぎゅうにゅう ジャーマンポテト サラダスープ	572	23.3	ぎゅうにゅう わかめ シーチキン ベーコン とりにく	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし レタス	しょくパン じゃがいも バター マヨネーズ あぶら	
27	金	たきこみごはん 	ぎゅうにゅう はつがつつおのたきこみごはん みそけんちんじる つぶつぶなつまかんゼリー	596	22.5	ぎゅうにゅう かんてん かつお あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ レモン なつまかんかんづめ	こめ でんぷん さんおんとう じゃがいも しょうはくとう こめあぶら ごま ごまあぶら	
30	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん ちゅうかうコーンスープ ヨーグルト	611	25.5	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく ベーコン たまご	にんじん いら こまつな チンゲンサイ きゃべつ もやし たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら	
31	火	ごはん 	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき いそのかあえ ごまみそしる	568	31.3	ぎゅうにゅう のり さわら みそ あぶらあげ だいす	にんじん ほうれんそう こまつな もやし ごぼう ねぎ	こめ さんおんとう じゃがいも ごま	

☆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5月16日です。(再引き落としは27日になります。) 残高のご確認をお願いします。