



6月

予定給食献立表

志木市立志木小学校

箸・スプーン・フォークは給食室で準備したものを全校で使っています。



令和4(2022)年度

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

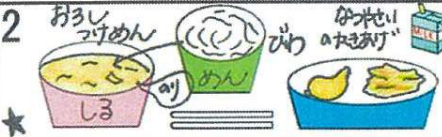
6月は「食育月間」です



今月は、いつも以上に「食べること」についての取り組みを考えています。地場産物や郷土料理を多く取り入れました。6年生はヤングコーン、3年生はとうもろこしの皮むきの体験を予定しています。食中毒の起きやすい季節です。手洗いの指導は学校でも行いますが、ご家庭でも声かけをお願いいたします。※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。ご了承ください。※給食費は6月8日と20日に、引き落とされます。忘れずに納入をお願いいたします。



韓国料理 555 kcal 20.7 g
こめ おぎ ごま あぶら さとう ごま でんぶん
ぎゅうにゅう とりてばにく のり
にんにく こまつな にんじん きやべつ もやし しょうが まいたけ ながねぎ



613 kcal 24.9 g
うどん さんおんとう こむぎこ コーンスターチ こめあぶら
ぎゅうにゅう あぶらあげ きざみのり さくらえび ちくわ
だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ばんのうねぎ ごぼう さやいんげん モロヘイヤ ひわ



虫歯予防デー献立 かみかみメニュー 677 kcal 28.1 g
こめ こめあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら いとこんにやく じゃがいも
ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ だいず みそ こうやどうふ ぶたかたにく あつあげ
にんにく ごぼう だいこん きやべつ ながねぎ こまつな



埼玉県郷土料理 659 kcal 31.3 g
こめ おぎ ごま こめあぶら さんおんとう やさいこんにやく きびどう
ぎゅうにゅう ぶたももにく みそ だいず あぶらあげ きなこ
しょうが にんにく ながねぎ りんご
にんじん だいこん こまつな



599 kcal 20.2 g
こめ おぎ こめあぶら さとう でんぶん さんおんとう
ぎゅうにゅう ぶたバラにく あつあげ まめみそ
ながねぎ にんにく きやべつ ビーマン あかピーマン しいたけ きゅうり



愛媛県郷土料理 685 kcal 32 g
こめ もちおぎ キヌア でんぶん こめあぶら さとう マーレード
ぎゅうにゅう たら じゃこてん あぶらあげ こうやどうふ みそ わかめ ちりめんじゃこ
みかん にんじん きやべつ たまねぎ こまつな



かみかみメニュー 592 kcal 22.9 g
パン さとう ごま パター ごまあぶら グラニューどう さんおんとう じゃがいも
ぎゅうにゅう どうにゅう ひじき ウィンナー
ごぼう れんこん にんじん えだまめ たまねぎ パセリ



572 kcal 20.4 g
こめ おぎ ぎょうざのかわ さんおんとう こめあぶら
ぎゅうにゅう ぶたこまにく ぶたひきにく
にんにく ながねぎ たまねぎ きやべつ ほししいたけ なら にんじん きゅうり たくあん きくらげ もやし こまつな



埼玉県狭山市のお茶の葉使用 612 kcal 22 g
パン こめあぶら さとう おぎ さんおんとう オリーブオイル
ぎゅうにゅう うぐいすきなこ ハム ベーコン ウィンナー
あかピーマン レモン きやべつ セロリ にんにく たまねぎ



鳥取県の県民食 631 kcal 28.9 g
こめ おぎ さんおんとう ラーゆ でんぶん しんじゃが
ぎゅうにゅう とりひきにく なつどう どうふ かつおぶし わかめ だいずのはな
しょうが にんにく ばんのうねぎ こまつな にんじん ながねぎ



埼玉県郷土料理 635 kcal 22.3 g
こめ おぎ こめあぶら きびどう じゃがいも こむぎこ
ぎゅうにゅう あぶらあげ すきこんぶ みそ おから どうふ
ごぼう にんじん ながねぎ どうがん こまつな



和菓子の日 560 kcal 25.3 g
こめ おぎ こめあぶら てんぶん さんおんとう
ぎゅうにゅう ぶたももにく あぶらあげ ふりみそ あずき かんてん
キムチ にんじん きやべつ もやし こまつな ビーマン だいこん



埼玉B級ご当地グルメ 650 kcal 24.3 g
こめ おぎ こめあぶら こめこ てんぶん さとう
ぶたひきにく ぶたにゅう だいず あおりの かんてん
トマト にんにく しょうが セロリ たまねぎ みかん りんご みかんかん



6年生ヤングコーンの皮むき 665 kcal 25.9 g
スパゲティ オリーブオイル こめあぶら でんぶん きびどう
ぎゅうにゅう やりいか チーズ こうやどうふ きなこ
にんにく トマト なす ヤングコーン きゅうり きやべつ



541 kcal 24.3 g
こめ パター こめあぶら こむぎこ さんおんとう
ぎゅうにゅう ベーコン えび いか
にんじん セロリ たまねぎ エリンギ パセリ トマト きゅうり さくらんぼ



650 kcal 24 g
こめ おぎ こめあぶら こめこ さんおんとう
ぎゅうにゅう ぶたももひきにく かんてん のむヨーグルト
たまねぎ しょうが にんにく にんじん なす きやべつ きゅうり トマト みかんジュース



沖縄県郷土料理 661 kcal 28.9 g
こめ おぎ さんおんとう てんぶん
ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたひきにく どうふ あおき
にんにく たまねぎ トマト きやべつ パイナップル



かみかみメニュー 589 kcal 23.5 g
こめ きび こむぎこ さんおんとう くらみ さとう
ぎゅうにゅう まめあじ しらす さいきょうみそ
うめぼし しょうが ながねぎ ビーマン きやべつ こまつな にんじん



埼玉県郷土料理 671 kcal 20 g
こめ こめあぶら こむぎこ こめあぶら さんおんとう
ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ ちくわ どうふ わかめ
しゃくしな きやべつ きゅうり にんじん



3年生とうもろこしの皮むき 657 kcal 25.8 g
ちゅうかめん ごまあぶら ねりごま さとう ラーゆ ごま
ぎゅうにゅう とりももにく
きゅうり もやし にんじん ながねぎ しょうが とうもろこし



埼玉県産小麦粉使用パン 703 kcal 31.5 g
パン てんぶん こむぎこ パター こめあぶら さんおんとう じゃがいも
ぎゅうにゅう ほき ベーコン かんてん
レモン パセリ たまねぎ クランベリージュース ぶどうジュース



665 kcal 28.7 g
はいがまい こめあぶら さんおんとう てんぶん じゃがいも ごま
ぎゅうにゅう たらこ あかうお あつあげ みそ はちようみそ
ビーマン しょうが だいこん ながねぎ こまつな



みまわりのえいせいにきをつけよう
表示の説明
上のだんの数字 エネルギーkcal →
下のだんの数字 たんぱく質g →
おもにねつやちからのもとになる しょうひん
おもにからだをつくるしよくひん
おもにからだのちようしきをとのえるしよくひん
★印は、4〜6年生は特別です