

げつようび			かようび			すいようび			もくようび			きんようび		
2 オムレツ(チキンライスのうえにのせてオムライスにしてたべてください)   チキンライス ABCスープ			3 ジャンボぎょうざ   ちゅうかめん たんめんのしる			4 カミカミあえ   たくあんきゅうりちらし カルシウムたっぷりみそしる			5 しろみざかなのレモンソース げんきもりもりきゅうり   ごはん ガンボスープ			6 あじさいゼリー   キムチチャーハン サンラータン		
603kcal 27.1g			669kcal 25.9g			565kcal 25.9g			540kcal 28.5g			549kcal 21.5g		
ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ えび	にんじん たまねぎ にんにく トマトかん グリーンピース マッシュルーム	こめ マカロニ さんおんとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく あおピーマン ほししいたけ しょうが	ちゅうかめん ぎょうざのかわ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけフレーク ちりめんじゃこ なまあげ のり あかみそ だいず はちみつ	きゅうり たくあん ごとう だいこん ねぎ こまつな	こめ おおむぎ かたくりこ さとう ごま さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう ボンタラ ウインナー	きゅうり トマト にんにく オクラ たまねぎ パセリ あおピーマン セロリー しょうが	こめ かたくりこ はくりきこ さんおんとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かんてん にゅうさんきんいん りょう	たけのこ ねぎ キムチ にら きくらげ ほししいたけ ぶどうジュース	こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう さとう あぶら ごまあぶら
9 わらじカツ ねぎぬた   しゃくしなごはん いものじる			10 らふく   きたもとトマトカレー ビーンズサラダ			11 ゼリーフライ   かてめし さいのくじる			12 みそポテト   うどん おっきりこみふうどんのしる			13 あずきカップケーキ   ミートライス (ターメリックライス) やさいスープ		
589kcal 31.1g			675kcal 27.0g			575kcal 19.8g			582kcal 23.2g			674kcal 23.2g		
ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ	たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ わけぎ ねぎ	こめ はくりきこ パンこ あぶら こんやく さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ひよこめめ ハム	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ トマトかん	こめ あぶら はくりきこ さんおんとう ふ バター グラニューとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから あかみそ しろみそ	にんじん ねぎ ごぼう こまつな ほししいたけ さやいんげん たまねぎ だいこん	こめ さといも おおむぎ あぶら こんにやく さんおんとう じゃがいも はくりきこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	にんじん だいこん じゃがいも はくりきこ さんおんとう あぶら	うどん じゃがいも はくりきこ さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ きゅうり あかみそ あずき パルメザンチーズ たまご ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ぶなしめじ	こめ オリーブオイル さんおんとう はくりきこ バター あぶら
16 きなこプリン   カルビやきにくどん わかめスープ			17 ほっけのからあげ ごもくきんぴら   ごはん とうふのおすいもの			18 わかったさんのマドレーヌ   こまつたんのスパゲティ こまつたんのサラダ			19 ヘルシーナゲット(ひとり2こ) キャベツコーンサラダ   あおのりじゃごはん とうふとねぎのみそしる			20 ビーマンにくづめフライ わかめとキャベツのあえもの   ごはん みそしる		
602kcal 22.6g			532kcal 27.3g			696kcal 27.8g			627kcal 31.5g			563kcal 26.3g		
ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ きなこ	もやし ねぎ ズッキーニ にんにく あかピーマン あおピーマン にんじん	こめ おおむぎ さんおんとう さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ ほっけ とうふ わかめ あかみそ しろみそ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん ねぎ	こめ こんにやく さんおんとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく パルメザンチーズ たまご	にんにく パセリ しょうが たまねぎ キャベツ セロリー にんじん とまとかん レモンかじゅう	スパゲティ オリーブオイル バター あぶら さんおんとう はちみつ はくりきこ	ぎゅうにゅう あおのり とうふ ちりめんじゃこ にんにく あかみそ しろみそ	にんにく ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし こまつな	こめ かたくりこ こんにやく さんおんとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ プロセスチーズ たまご しろみそ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ	あおピーマン たまねぎ キャベツ なめこ ねぎ こまつな	こめ はくりきこ パンこ あぶら
23 ヨーグルト   なすいりドライカレー パリパリサラダ			24 がんせきあげ   にんじゃごはん こまつなのみそしる			25 ごまたっぷりチキンサラダ   きなこトースト ポークビーンズ			26 ゴーヤーチャンプルー   とうもろこしごはん あぶらあげのみそしる			27 オーギョーチャー   ちくわとごぼうの ごまだれどん けんちんじる		
747kcal 25.8g			579kcal 28.0g			586kcal 24.4g			573kcal 27.1g			602kcal 21.5g		
ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ しょうが なす にんにく にんじん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ はくりきこ ワントンのかわ さんおんとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき かつおぶし とりにく ちりめんじゃこ こおりとうふ とうふ あかみそ なまあげ しろみそ	にんじん ねぎ ごぼう しょうが だいこん こまつな	こめ おおむぎ かたくりこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう きなこ とうもろこし とり だいず ぶたにく	こまつな キャベツ とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ	しょうパン さんおんとう じゃがいも バター あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あかみそ とうふ かつおぶし あぶらあげ	とうもろこし たまねぎ もやし にんじん ねぎ にがり こまつな えのきたけ	こめ あぶら ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう ちくわ あぶたあげ とうふ あかみそ しろみそ	ごぼう ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな レモンかじゅう	こめ はちみつ かたくりこ ごま さんおんとう あぶら さとう ごまあぶら こんにやく
30 みなづき   ファイバーそばごはん とんじる			表示の説明			6月と11月の第3週は「地場産物活用強化ウィーク」となっています。ふるさとへの愛着を深めようという取組です。みなさんに知ってほしいので、6年生の修学旅行がある第3週ではなく第2週に、埼玉県の郷土料理やB級グルメを提供します！						 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。減塩献立の日にマークをつけています。		
きせつのわかし 698kcal 32.9g			おもにからだをつくるものになる											
ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ あかみそ しろみそ	しょうが ごぼう ねぎ にんじん さやえんどう だいこん	こめ はくりきこ じゃがいも さとう さんおんとう あぶら ごまあぶら こんにやく しらたまこ かたくりこ	おもにからだのちょうしをととのえる			おもにねつやちからのもとになる								