

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
おいしく減塩！ 減らッ！ プロジェクト 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。		表示の説明 おもにからだをつくるもとになる 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	1 きすのわかくさあげ とりめし すましじる はちじゅうはちやこんだて 523kcal 26.9g ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ きす たまご ごぼう にんじん こまつな ねぎ こめ さんおんとう はくりきこ あぶら	2 カリカリチキン みずようかん ちゅうかおこわ やさいスープ こどものひこんだて 625kcal 27.6g ぎゅうにゅう やきふた とりにく かんてん こしあん にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし にんにく しょうが はくさい こめ もちこめ パンこ さとう コーンフレーク はくりきこ あぶら ごまあぶら
			8 さかなのマヨチーやき ゆでそらまめ むぎごはん キャベツのみそしる 1ねんせいどらまめさやむき 571kcal 29.8g ぎゅうにゅう メルルーサ シュレッドチーズ わかめ あかみそ しろみそ そらまめ にんじん ぶなしめじ キャベツ ねぎ パセリ こめ おおむぎ マヨネーズ	9 とりにくのチリソース チョレギサラダ ごはん ちゅうかスープ 608kcal 22.1g ぎゅうにゅう とりにく のり キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ にんにく しょうが こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さんおんとう こま
5 こどもの日	6 ふりかえ きゅうじつ 振替休日	7 カフェオレゼリー はるやさいのスパゲティ インドサモサ 631kcal 26.3g ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく なまクリーム かんてん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス スナップエンドウ あかピーマン きいろピーマン たけのこ スパゲティ オリーブオイル じゃがいも ぎょうざのかわ さとう あぶら	15 ルルとららのにんじんカップケーキ うどん とりなんばんうどんのしる 589kcal 27.5g ぎゅうにゅう とりにく たまご にんじん ねぎ たまねぎ ぶなしめじ こまつな ほししいたけ うどん はくりきこ さんおんとう はちみつ バター あぶら	16 あじのたつたあげ てづくりなめたけ ごはん なまあげのみそしる 526kcal 26.4g ぎゅうにゅう あじ なまあげ わかめ しろみそ あかみそ しょうが にんにく えのきだけ にんじん こまつな こめ かたくりこ さんおんとう あぶら
12 こまつなとはるさめのいためもの たにんどん こんさいのみそしる 638kcal 31.7g ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しろみそ あかみそ たまねぎ ねぎ なまししいたけ ごぼう にんじん だいこん こまつな こめ おおむぎ はるさめ さんおんとう かたくりこ あぶら こま	13 しらすとキャベツのサラダ キムタクごはん とんじる 588kcal 26.3g ぎゅうにゅう ベーコン しらす とうふ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ キャベツ ごぼう ねぎ にんじん だいこん キムチ たくあん こめ おおむぎ じゃがいも オリーブオイル ごまあぶら こま	14 すぶた むぎごはん やさいスープ 634kcal 28.7g ぎゅうにゅう ぶたにく ごおりとうふ いんげんまめ とりにく しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ セロリー ほししいたけ あかピーマン トマトかん こめ おおむぎ じゃがいも かたくりこ さんおんとう あぶら	22 おかかあえ スタミナどん たまごスープ 565kcal 26.6g ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし たまご にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく こまつな あかピーマン きいろピーマン キャベツ こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう こまあぶら	23 カツカレー ごはん コーンサラダ 693kcal 27.7g ぎゅうにゅう ぶたにく しょうが たまねぎ にんにく じゃがいも キャベツ きゅうり とうもろこし こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ パンこ さとう あぶら
19 おろしあえ かつおしょうがのまぜごはん けんちんじる 531kcal 23.0g ぎゅうにゅう けつすりぶし あぶらあげ とうふ しょうが こまつな ねぎ じゃがいも えのきだけ だいこん にんじん こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう こんにゃく さといも あぶら	20 いかのかりんあげ ちゅうかめん とんこつラーメンのしる 656kcal 31.2g ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまねぎ にんじん きくらげ しょうが にんにく はんのうねぎ ちゅうかめん じゃがいも ラード かたくりこ あぶら さんおんとう	21 しおこんぶあえ ごはん とりのさっぱりに 557kcal 24.8g ぎゅうにゅう とりにく なまあげ しおこんぶ ぶなしめじ にんじん だいこん かぶ ねぎ キャベツ こめ さとう さんおんとう こまあぶら	29 とうふのからあげ おじゃがのとさあえ むぎごはん しめじのみそしる 593kcal 25.5g ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし わかめ なまあげ あかみそ しろみそ こまつな にんじん ぶなしめじ ねぎ こめ おおむぎ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	30 しおだれきゅうり ごはん こうやどうふのたまごとじ 545kcal 26.6g ぎゅうにゅう けつすりぶし たまご しおこんぶ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし にんにく こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら さとう こま
26 ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日	27 はちみつレモンゼリー ホットドッグ ポトフ 551kcal 24.4g ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン かんてん にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー レモンかじゅう コッペパン じゃがいも はちみつ オリーブオイル さとう あぶら	28 ヤンニョムチキン まぜこみびんぱ わかめスープ 593kcal 27.4g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ しょうが にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう あぶら こま ごまあぶら オリーブオイル	29 とうふのからあげ おじゃがのとさあえ むぎごはん しめじのみそしる 593kcal 25.5g ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし わかめ なまあげ あかみそ しろみそ こまつな にんじん ぶなしめじ ねぎ こめ おおむぎ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	30 しおだれきゅうり ごはん こうやどうふのたまごとじ 545kcal 26.6g ぎゅうにゅう けつすりぶし たまご しおこんぶ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし にんにく こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら さとう こま