



## げつようび

## かようび

## すいようび

# もくようび

## きんようび



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。

2	ハンバーグ せんぎりキャベツ こどもパン ハンバーガーにしてたべてください	ハンバーグ せんギリキャベツ こどもパン ハンバーガーにしてたべてください	3	いわしのばいにくあげ きりぼしだいこんとおまめのにもの せりごはん すまじる	いわしのばいにくあげ きりぼしだいこんとおまめのにもの せりごはん すまじる	4	きなこプリン のりのつくだに	きなこプリン のりのつくだに	5	みずようかん ぎょうざどん	みずようかん ぎょうざどん	6	だいがくいも ちゅうかめん	だいがくいも ちゅうかめん
	ミネストローネ						ごはん	にくじやが		ぐだくさんスープ				
本(にまつさんのハンバーグ)のこんだて	648kcal 28.9g	せつぶんこんだて	628kcal 28.8g				575kcal 22.0g			646kcal 27.4g			725kcal 24.4g	
ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ワインナー	たまねぎ えのきだけ キャベツ にんじん にんにく トマトかん	こどもパン やきふ じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ひじき だいず いわし とりにく かまぼこ	せり ねぎ にんじん だけのこ うめぼし きりぼしだいこん にまつな	こめ さんおんとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく きなこ のり	にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら さんおんとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かんてん こしあん	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ にまつな	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん さつまいも さんおんとう みすあめ あぶら	ちゅうかめん さつまいも さんおんとう みすあめ あぶら くろごま こまあぶら	
9	きなコロン キムパフうまぜごはん	みどり あお	10	おまめケーキ うどん	みどり あお	11	けんこくきねん ひ 建国記念の日		12	しろみさかなのマヨチーやき わかめサラダ ごはん	はくさいのみそしる	13	もちもちやきチョコ スパゲティ・コン・トンノ	みどり あお
	クッパスープ			カレーうどんのしる						565kcal 26.1g			キャベツサラダ	
	570kcal 22.5g			595kcal 25.0g									596kcal 23.1g	
ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ たまご きなこ あかみそ かんこくのり	にんにく にんじん たくあん さとう あがみ きなこ かんこくのり	にら こまつな おむぎ さんおんとう さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまねぎ かたくりこ はくりきこ バター くろごま	にんじん ねぎ あぶら さんおんとう かたくりこ はくりきこ バター くろごま	うどん あぶら さんおんとう かたくりこ はくりきこ バター くろごま	ぎゅうにゅう モーカ わかめ シュレッドチーズ あぶらあげ あかみそ しろみそ	にんじん だいこん わかめ シュー あぶら あかみそ ねぎ	こめ さんおんとう はくさい まよねーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう にんじん わがろかん とうふ	にんにく たまねぎ トマトかん こまつな キャベツ にんじん	スパゲティ オリーブオイル さんおんとう さとう あぶら じらたまこ ごめ ミルクチョコレート			
16	とりのからあげ さつまいもくろごまコロコロ わかめごはん	みどり あお	17	きっかみかん ちくわとごぼうのごまだれどん	みどり あお	18	ココアあげパン キャベツたっぷりスープ	みどり あお	19	てりあげチキン もやしのナムル ごはん	はくさいのみそしる	20	はくさいとぶたにくのむし ごはん	みどり あお
	ちゅうかスープ			とんじる						550kcal 21.7g			わふうコロコロスープ	
6ねんせいのかんがえたこんだて	599kcal 23.3g	6ねんせいのかんがえたこんだて	619kcal 25.2g	6ねんせいのかんがえたこんだて	550kcal 21.7g	6ねんせいのかんがえたこんだて・しゃくいのひ	609kcal 25.5g						507kcal 20.9g	
ぎゅうにゅう わかめ とりにく	しょうが にんにく にんじん ねぎ	こめ さつまいも かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ ぶたにく あかみそ しろみそ	ごぼう みかん しょうが ねぎ こまつな だいこん にんじん はくさい	こめ ごま さんおんとう かたくりこ さといも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	にんにく にんじん たまねぎ クラニューとう あぶら	ぎゅうにゅう もやし ねぎ こまつな にんじん にんにく だいこん はくさい	もやし ねぎ こまつな にんじん にんにく だいこん はくさい	こめ かたくりこ さんおんとう さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん だいこん たまねぎ キャベツ こまつな	はくさい にんじん だいこん たまねぎ キャベツ こまつな		
23	てんのうたんじょうび 天皇誕生日		24	ブリのゆうあんやき くきわかめのきんぴら ごはん	みどり あお	25	キムムツチ(ぶりかけ) ヤンニヨムチキン むぎごはん	みどり あお	26	ぶたにくのごまみそやき はりはりサラダ ごはん	たまごスープ	27	とりにくのBBQソースやき ひじきナムル ごはん	なめこじる
				だいこんとこまつなみそしる			サムゲタンふうスープ			598kcal 27.7g			540kcal 27.0g	
				604kcal 25.0g										
ぎゅうにゅう ぶり くきわかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ	だいこん ねぎ こまつな ゆず	こめ こんにゃく さんおんとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく のり	にんにく たまねぎ しょうが にんじん うれんそう ねぎ	こめ さとう おおむぎ オリーブオイル かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ きりめんじゅこ にんじん キャベツ チキンゲンサイ ごま	しょうが にんにく たまねぎ きりめんじゅこ にんじん キャベツ チキンゲンサイ ごま	こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき なまあげ あかみそ しろみそ	しお ねぎ にんにく もやし にんじん だいこん なめこ ごま	こめ ごまあぶら さんおんとう あぶら			