























げつようび			かようび			すいようび			もくようび			きんようび								
<div><div><div>おいしく減塩！</div><div></div><div>プロジェクト</div></div><div>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。</div></div>												<div>表示の説明</div> <div>おもにからだをつくるものになる</div>			<div>エネルギー(kcal)たんぱく質(g)</div> <div>おもにからだのちょうしをととのえる</div>			<div>おもにねつやちからのもとになる</div>		
<div>2</div> <div><div>ハンバーグ</div><div>せんぎりキャベツ</div><div></div><div>こどもパン</div><div>ハンバーガーにしてください</div><div></div><div>ミネストローネ</div></div> <div><div>648kcal</div><div>28.9g</div></div> <div>本(ごきょうさん)のハンバーグのこんだて</div>			<div>3</div> <div><div>いわしのばいにくあげ</div><div>きりぼしだいこんとおまめののもの</div><div></div><div>せりごはん</div><div>すましじる</div></div> <div><div>628kcal</div><div>28.8g</div></div> <div>せつぶんこんだて</div>			<div>4</div> <div><div>きなこプリン</div><div>のりのつくだに</div><div></div><div>ごはん</div><div>にくじゃが</div></div> <div><div>575kcal</div><div>22.0g</div></div> <div>きなこプリン</div>			<div>5</div> <div><div>みずようかん</div><div>ぎょうざどん</div><div></div><div>ぐだくさんスープ</div></div> <div><div>646kcal</div><div>27.4g</div></div> <div>みずようかん</div>			<div>6</div> <div><div>だいがくいも</div><div>ちゅうかめん</div><div></div><div>しおラーメン</div></div> <div><div>725kcal</div><div>24.4g</div></div> <div>だいがくいも</div>								
<div>ぎゅうにゅうぶたにくとうふたまごウインナー</div> <div>たまねぎえのきだけキャベツにんにくトマトかん</div> <div>こどもパンやきふじゃがいもさんおんとう</div>			<div>ぎゅうにゅうひじきだいすいわしとりにかまぼこ</div> <div>せりねぎにんじんたまねぎうめぼしきりぼしだいこんこまつな</div> <div>こめさんおんとうかたくりこあぶら</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにくこおりどうふきなこのり</div> <div>にんにくたまねぎさやいんげん</div> <div>こめあぶらさんおんとうじゃがいもこんにゃくさとう</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにくとりにかんてんこしあん</div> <div>にんにくしょうがキャベツにんじんとまねぎこまつな</div> <div>こめおおむぎあぶらこまあぶら</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>にんじんたまねぎキャベツもやしにんにくしょうが</div> <div>ちゅうかめんさつまいもさんおんとうみずあめあぶらくろこまこまあぶら</div>								
<div>9</div> <div><div>きなこロン</div><div>キムパふうまぜごはん</div><div></div><div>クッパスープ</div></div> <div><div>570kcal</div><div>22.5g</div></div> <div>きなこロン</div>			<div>10</div> <div><div>おまめケーキ</div><div>うどん</div><div></div><div>カレーうどんのしる</div></div> <div><div>595kcal</div><div>25.0g</div></div> <div>おまめケーキ</div>			<div>11</div> <div><div>けんこくきねんひ</div><div>建国記念の日</div><div></div></div>			<div>12</div> <div><div>しろみさかなのマヨチーやき</div><div>わかめサラダ</div><div></div><div>ごはん</div><div>はくさいのみそしる</div></div> <div><div>565kcal</div><div>26.1g</div></div> <div>しろみさかなのマヨチーやき</div>			<div>13</div> <div><div>もちもちやきチョコ</div><div>スパゲティ・コン・トンノ</div><div></div><div>キャベツサラダ</div></div> <div><div>596kcal</div><div>23.1g</div></div> <div>もちもちやきチョコ</div>								
<div>ぎゅうにゅうぶたにくこおりどうふたまごあかみそかんのり</div> <div>にんにくしょうがにんじんたまねぎさとうこまあぶら</div> <div>こめおおむぎさんおんとうさとうこまあぶら</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにくあぶらあげしろういんげんまめなまクリームたまご</div> <div>にんじんねぎたまねぎこまつな</div> <div>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こま</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにくこおりどうふあかみそしろうい</div> <div>にんにくしょうがにんじんたまねぎさとうこまあぶら</div> <div>こめおおむぎさんおんとうさとうこまあぶら</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>にんじんたまねぎキャベツにんじん</div> <div>スパゲティ・コン・トンノ</div>											
<div>16</div> <div><div>とりのからあげ</div><div>さつまいもくろこまコロコロ</div><div></div><div>わかめごはん</div><div>ちゅうかスープ</div></div> <div><div>599kcal</div><div>23.3g</div></div> <div>とりのからあげ</div>			<div>17</div> <div><div>きついかみかん</div><div>ちくわとごぼうの</div><div></div><div>ごまだれどん</div><div>とんじる</div></div> <div><div>619kcal</div><div>25.2g</div></div> <div>きついかみかん</div>			<div>18</div> <div><div>ココアあげパン</div><div>キャベツたっぷり</div><div></div><div>スー</div></div> <div><div>550kcal</div><div>21.7g</div></div> <div>ココアあげパン</div>			<div>19</div> <div><div>てりあげチキン</div><div>もやしのナムル</div><div></div><div>ごはん</div><div>ぐだくさんみそしる</div></div> <div><div>609kcal</div><div>25.5g</div></div> <div>てりあげチキン</div>			<div>20</div> <div><div>はくさいとぶたにくのむしに</div><div>ごはん</div><div></div><div>わふうコロコロ</div><div>スープ</div></div> <div><div>507kcal</div><div>20.9g</div></div> <div>はくさいとぶたにくのむしに</div>								
<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>しょうがにんにく</div> <div>こめさつまいもかたくりこあぶらこまあぶら</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>ごぼうとうふ</div> <div>こめさつまいもかたくりこあぶらこまあぶら</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>にんにくたまねぎキャベツマッシュルーム</div> <div>こめさとうグラニューとうあぶら</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>もやしねぎこまつなにんじんにんにくだいこん</div> <div>こめかたくりこさんおんとうさとうこまあぶらあぶら</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>はくさいもやしにんじんだいこんたまねぎキャベツこまつな</div> <div>こめこまあぶら</div>								
<div>23</div> <div><div>てんのうたんじょうび</div><div>天皇誕生日</div><div></div></div>			<div>24</div> <div><div>プリのうあんやき</div><div>きくわかめのきんぴら</div><div></div><div>ごはん</div><div>だいこんとこまつなのみそしる</div></div> <div><div>604kcal</div><div>25.0g</div></div> <div>プリのうあんやき</div>			<div>25</div> <div><div>キムムッチ(ふりかけ)</div><div>ヤンニョムチキン</div><div></div><div>むぎごはん</div><div>サムゲタンふうスープ</div></div> <div><div>586kcal</div><div>31.6g</div></div> <div>キムムッチ(ふりかけ)</div>			<div>26</div> <div><div>ぶたにくのごまみそやき</div><div>はりはりサラダ</div><div></div><div>ごはん</div><div>たまごスープ</div></div> <div><div>598kcal</div><div>27.7g</div></div> <div>ぶたにくのごまみそやき</div>			<div>27</div> <div><div>とりにくのBBQソースやき</div><div>ひじきナムル</div><div></div><div>ごはん</div><div>なめこじる</div></div> <div><div>540kcal</div><div>27.0g</div></div> <div>とりにくのBBQソースやき</div>								
<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>きくわかめあぶらあげしろういあかみそ</div> <div>だいこんねぎこまつなゆず</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>ごぼうとうふ</div> <div>こめさつまいもかたくりこあぶらこまあぶら</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>にんにくたまねぎしょうがにんじんほうれんそうねぎ</div> <div>こめさとうおおむぎごまオリブオイルごまあぶらかたくりこあぶら</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>しょうがにんにくたまねぎきりぼしだいこんにんじんキャベツチンゲンサイ</div> <div>こめさんおんとうかたくりここまあぶらあぶらこま</div>			<div>ぎゅうにゅうぶたにく</div> <div>しょうがにんにくもやしにんじんなめこほうれんそうだいこんこまつな</div> <div>こめこまあぶらさんおんとうあぶらこま</div>								