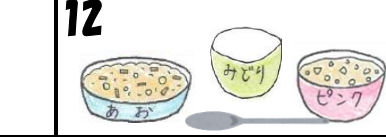
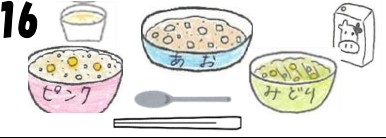

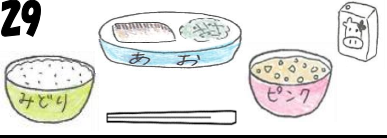


6月 予定給食献立表

志木市立京師小学校

6月の目標
「身のまわりの衛生に気をつけよう。」

令和8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		
														
・おっきりこみうどん ・みそポテト 574kcal 22.4g			・ファイバーそばごはん ・とんじる 617kcal 30.9g			・たくわんきゅうりちらし・かみかみあえ ・かるしうむたっぶりみそしる 555kcal 22.6g			・むぎごはん ・ごもくとうふいため 560kcal 26g			・ミートライス ・やさいスープ ・あずきむしケーキ 645kcal 25.9g		
きゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	うどん じゃがいも はくりきこ さんおんとう あぶら	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	きゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ あかみそ しろみそ	こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが ごぼう ねぎ にんじん さやえんどう だいこん	きゅうり ちりめんじゃこ なまあげ あかみそ だいす のり はっちょうみそ	こめ おおむぎ しょうはくとう かたくりこ さんおんとう こま	きゅうり たくあん しょうはくとう ごとう だいこん ねぎ こまつな	きゅうにゅう ぶたにく もめんとうふ もすく わかめ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら しょうはくとう	ねぎ オクラ にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう キャベツ しょうが	きゅうにゅう ぶたにく きなこ あずき きゅうにく あかみそ ハルメサンチーズ たまご ベーコン	こめ あぶら オリーブあぶら さんおんとう バター はくりきこ	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
														
・ごはん ・ABCスープ ・チキンのこんがりやき 577kcal 30.4g			・ちくわとゴボウのゴマだれどん ・みそけんちんじる 565kcal 21.4g			・にんじゃごはん ・がんせきあげ ・こまつなごまあえ 568kcal 22.9g			・むぎごはん ・はるさめスープ ・ホイコーロー 568kcal 22.9g			・キムチチャーハン ・スーラータン ・オーキョーチャー 566kcal 21.0g		
きゅうにゅう とりにく ハルメサンチーズ ベーコン	こめ おおむぎ マヨネーズ パンこ あぶら コンブク じゃがいも さんおんとう マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ こまつな トマト	きゅうにゅう ちくわ あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ	こめ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら こんにやく	ごぼう ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな	きゅうにゅう あぶらあげ ひじき とりにく かつおぶし ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ おどりとうふ とうにゅう あかみそ なまあげ しろみそ	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう かたくりこ こま	にんじん ねぎ ごぼう しょうが だいこん こまつな	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう かたくりこ はるさめ	ねぎ にんにく キャベツ ピーマン しいたけ にんじん こまつな	きゅうにゅう ぶたにく もめんとうふ たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ さんおんとう しょうはくとう はちみつ	キムチ にら きくらげ たけのこ しいたけ ねぎ レモン
														
・カルピどん ・ワカメスープ 535kcal 19.5g			・とうもろこしごはん ・ゴヤーチャンプルー ・もやしナムル ・ヨーグルト 606kcal 24.4g			・ココアあげパン ・キャベツたっぷりスープ 600kcal 28.4g			・ごはん ・メルルーサのレモンソース ・げんききゅうり ・ガンボスープ 551kcal 28.8g			・むぎごはん ・にくだとうふ ・わかめとキャベツのおひたし 548kcal 23.1g		
きゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ こま おおむぎ さんおんとう ごまあぶら あぶら	もやし ねぎ スッキーニ にんにく あかピーマン あおピーマン にんじん	きゅうにゅう ぶたにく おしとうふ たまご かつおぶし ヨーグルト	こめ あぶら ごまあぶら しょうはくとう	とうもろこし ゴヤー たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく	きゅうにゅう ぶたにく とりにく	コッパン しょうはくとう グラニューとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	きゅうにゅう メルルーサ ワインナー	こめ かたくりこ はくりきこ さんおんとう こま あぶら ごまあぶら	きゅうり にんにく レモン あおピーマン セロリー しょうが トマト オクラ	きゅうにゅう ぶたにく やきとうふ わかめ かつおぶし	こめ しらたき やきおふ さんおんとう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ
														
・あおのりじゃこごはん ・キャベツコンサラダ ・ヘルシーナゲット(2つ) ・こまつなのみそしる 602kcal 28.9g			・むぎごはん ・タッカルビ ・たまごスープ 540kcal 21.1g			・こまつたさんのスパゲティ ・じゃこだいこんサラダ 561kcal 26.9g			・むぎごはん(かりかりうめとじゃこふりかけ) ・ゼリーフライ ・とんじる 550kcal 22.4g			・きなこトースト ・ポークビーンズ ・こまつたっぶりキチンサラダ 698kcal 29.8g		
きゅうにゅう あおのり ちりめんじゃこ おしとうふ とりにく あかみそ しろみそ	こめ かたくりこ さんおんとう こんにやく あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし にんじん ぶなしめじ こまつな	きゅうにゅう とりにく たまご	こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にら	きゅうにゅう ぶたにく きゅうにく おしとうふ ちりめんじゃこ のり かつおぶし	スパゲティ オリーブあぶら バター ごまあぶら さんおんとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん トマト パセリ だいこん こまつな	きゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし おから ぶたにく もめんとうふ しろみそ あかみそ	こめ こま おおむぎ ごまあぶら じゃがいも あぶら はくりきこ こんにやく	かりかりうめ こまつな ねぎ にんじん ごぼう だいこん	きゅうにゅう きなこ とりにく だいたす ぶたにく	しよくぼん さんおんとう バター あぶら ごま じゃがいも	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
						表示の説明 エネルギーたんぱく質			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付けています。 6月と11月は「志木市減らソルト強化月間」です。					
・むぎごはん ・ほっけのからあげ ・ごもくきんぴら ・わかめサラダ 578kcal 31.5g			・ドライカレー ・グリーンサラダ 613kcal 22.7g			ちやくになる ねつやちからの もとになる からだのちょうし をととのえる			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付けています。 6月と11月は「志木市減らソルト強化月間」です。					
きゅうにゅう さつまあげ ほっけ きぬごしとうふ あかみそ しろみそ わかめ	こめ つきとうふ しちみとうがらし ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん ねぎ	きゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ さんおんとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん なす きゅうり キャベツ	表示の説明 エネルギーたんぱく質			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付けています。 6月と11月は「志木市減らソルト強化月間」です。					