

6月 予定献立表

2023年6月

志木市立宗岡中学校

日	主食	牛乳	1人分 たんぱく質	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1 木	白米		686 kcal 33.1 g 21.6 g	あじの竜田揚げ マリネサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 まあじ 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 かたくり粉 板こ んにやく じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり 赤 ピーマン 玉葱 にんじん ごぼう ねぎ	
2 金	白飯		708 kcal 30.7 g 25.2 g	牛肉と新ごぼうの甘辛煮 山東菜の和え物 メロン	牛乳 和牛モモ 油揚げ かつお節	米 油 三温糖 糸こんに やく かたくり粉 サラダ用こんにやく ごま油 ごま(いり)	ごぼう 玉葱 さやえんどう もやし はくさい チンゲンツアイ に んじん メロン	
5 月	白飯		764 kcal 30.6 g 29.1 g	とりから揚げ五目あんかけ 梅じゃこふりかけ 無限オクラ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 鶏肉 まぐろ缶詰	米 ごま ごま(いり) かたくり粉 米ぬか 油	梅干し こまつな しょうが 玉葱 にんじん たけのこ 生しいたけ はくさい なら オクラ 切干しだ いこん みょうが にんにく	
6 火	黒米ごはん		761 kcal 36.1 g 25.8 g	いわしの蒲焼き カムカム金平 カリウタつぶりみそ汁	牛乳 いわし開き 生揚げ 赤みそ 八丁み そ	米 黒米 でんぶん 米 ぬか油 三温糖 ごま油 板こんにやく ごま	しょうが ごぼう にんじん れん こんだいこん ねぎ こまつな	
7 水	ササゲとトマトのトマトソース		652 kcal 29.2 g 17.7 g	グリーンサラダ アジサイゼリー	牛乳 ベーコン やりいか パルメザンチーズ 寒天	スパゲティ オリーブ 油 砂糖	にんにく とうがらし 玉葱 トマト トマト缶詰 なす きゅうり キャベツ パセリ ぶどうジュ ース、ブルーベリー	
8 木	チンジャオロース丼		702 kcal 30.3 g 18.9 g	タイピーエン 小玉すいか	牛乳 豚もも千切り 豚こ ま肉 蒸しかまぼこ	米 おおむぎ(押麦) 油 三温糖 かたくり粉 普通はるさめ(乾)	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 青ピーマン 赤ピーマン はくさい もやし 小玉すいか	
9 金	子供パン(スライス)		831 kcal 31.1 g 32.5 g	なつぽロquette ごまつぶりドレッシング チキンサラダ シエルマカロニのスープ	牛乳 大豆 サイコロチー ズ ウィナー 鶏肉	子供パンスライス じゃが いも 油 薄力粉 パン 粉 米ぬか油 白ごま マカロニ	こまつな 玉葱 にんにく アスパラガ ス もやし にんじん コーン缶 キャベ ツ	
12 月	東松山の焼き鳥丼		792 kcal 40.9 g 26.8 g	いんげんのゴマ和え 豚汁	牛乳 豚ももごま肉 味噌 豚肩 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 油 ごま油 三温糖 でんぶん 白ごま 砂糖 じゃがいも 板こ んにやく	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 さや いんげん ほうれんそう もやし し にんじん だいこん	
13 火	舟運いろはうどん		725 kcal 31.0 g 25.9 g	骨太かきあげ 柑橘フルーツ	牛乳 鶏肉 油揚げ なた と大豆	学校給食用冷凍うどん 三 温糖 かたくり粉 薄力粉	玉葱 にんじん ねぎ こまつな れん こん しゅんぎく 切干しだいこん か わちばんかん	
14 水	かてめし		728 kcal 44.1 g 21.4 g	鮭のごまみそ焼き わかめときゅうりのおかかあえ わかめ かつお節 にらたま汁	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 さけ 赤みそ カット わかめ かつお節 鶏肉 鶏卵	米 油 三温糖 ごま ご ま油 かたくり粉	ごぼう にんじん きゅうり もやし 切干しだいこん キャベツ 玉葱 干し椎茸 なら ねぎ	
15 木	トマトご飯		749 kcal 24.7 g 26.5 g	北本トマトカレー ラビゴットソース風サラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 大麦 油 じゃがいも 薄力粉 バター 砂糖 オリーブ油	トマト缶 玉葱 しょうが にんにく に んじん なす キャベツ きゅうり コ ーン缶 さやいんげん トマト パセリ	
16 金	白飯		731 kcal 22.3 g 26.2 g	ゼリーフライ 小松菜と昆布のナムル 豚肉入りけんちん汁	牛乳 おから 刻み昆布 赤みそ 豚こま肉 木綿豆腐 油揚げ	米 じゃがいも 油 薄力 粉 油 ごま ごま油 三温糖 板こんにやく	ねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ にんにく ごぼう だいこん	
19 月	黄金飯		681 kcal 31.9 g 22.0 g	鶏肉の梅しそ焼き ひじきと枝豆のサラダ キャベツのスタミナみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 赤み そ 白みそ	米 あわ きび ひえ オ リーブ油 ごま油	うめ干し しそ葉 にんじん コーン缶 ほうれんそう えだまめ にんにく 玉葱 キャベツ たけのこ ねぎ	
20 火	学総会 1日目							
21 水	学総会 2日目							
22 木	ルーローハン		878 kcal 34.9 g 36.2 g	もち麦と大豆の回復スープ トウファ	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏肉 大豆 寒天 豆乳 クリーム(乳脂肪)	米 大麦 油 三温糖 か たくり粉 オリーブ油 じゃがいも もち麦	しょうが にんじん ねぎ こまつな なす にんにく 玉葱 セロリー トマト トマト缶 もも缶詰	
23 金	中華めん		654 kcal 28.2 g 22.7 g	豆腐ラーメンのスープ 手作りジャンボ餃子	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 八丁みそ	蒸し中華めん 油 三温糖 白ごま かたくり粉 生餃子の皮 ごま油	にんにく しょうが 筍缶 もやし に んじん ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベ ツ なら	
26 月	しゃくし菜ごはん		827 kcal 33.1 g 27.2 g	みそポテト すいとん	牛乳 ちりめんじゃこ 焼 き豚 たまご 白みそ 豚 肉 油揚げ	米 油 ごま油 じゃがいも 薄力粉 油 三温糖	にんにく ねぎ ごぼう にんじん だ いこん	
27 火	白米		828 kcal 32.9 g 34.0 g	ピーマンとじゃこの佃煮 チキンチキンごぼう 中華風コーンスープ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃ こ 鶏卵	米 かたくり粉 油 三温糖 ごま油	ごぼう 青ピーマン なら もやし 玉葱 チンゲンツアイ コーン缶	
28 水	黒パン		728 kcal 32.3 g 26.9 g	じゃがいもとベーコンのキッシュ ビーンズサラダ 春雨スープ	牛乳 ベーコン 鶏卵 生クリーム チーズ 大豆 ひよこまめ ハム 豚肉	黒パン オリーブ油 じゃ がいも バター 三温糖 はるさめ ごま油	にんにく 玉葱 ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり ねぎ しょうが もやし 干し椎茸 なら	
29 木	おめでとうごはん		726 kcal 38.1 g 25.5 g	ぶりの照り焼き 豆苗とささみの塩昆布和え 沢煮椀	牛乳 ぶり 鶏ささ身 汐昆布 豚肉	米 赤米 黒ごま 三温糖 かたくり粉ごま ごま油 油	しょうが もやし キャベツ 豆苗 にんじん にんにく ごぼう たけのこ ねぎ ほうれんそう	
30 金	タコライス		740 kcal 32.2 g 25.1 g	海藻サラダ もずくのスープ	牛乳 大豆 豚肉 カット わかめ 鶏肉 沖縄もずく 木綿豆腐	米 米 オリーブ油 三温 糖 ごま ごま油 砂糖	にんにく 玉葱 トマト缶詰 キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン缶 にんじん ねぎ	

*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。毎月減塩の献立にロゴマークをつけています。

* 6月の給食費の引き落としは5日(月)と予備日15日(木)です。口座へのご入金をお忘のないよう、よろしくお願ひ致します。

* 当日の食材の関係で変更になる場合があります。ご理解ご協力をお願い致します。