



6月予定献立表



志木市立宗岡中学校

献立名			栄養量 エネルギー たんぱく質量	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品	
主食	飲み物	副菜		1群	2群	3群	4群	5群	6群
おすいりヘルシードライカレー	グリーンサラダ あじさいゼリー	牛乳 粉寒天	709 kcal 25.7 g 20.1 g	牛乳 粉寒天	牛乳 粉寒天	牛乳 粉寒天	牛乳 粉寒天	牛乳 粉寒天	牛乳 粉寒天
3月	白飯	いわしの蒲焼き 機の香和え 五目味噌汁	869 kcal 42.3 g 33.1 g	いわし蒲焼き、豚肩、牛乳、きざみのり、ほうれんそう、にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、なす、キヤウド、ベジ、きゅうり、ぶどうストレート	いわし蒲焼き、豚肩、牛乳、きざみのり、ほうれんそう、にんじん、玉葱、しょうが、キヤベツ、もやし、ごぼう、うまいこ、ん、干ししいたけ、ねぎ	いわし蒲焼き、豚肩、牛乳、きざみのり、ほうれんそう、にんじん、玉葱、しょうが、キヤベツ、もやし、ごぼう、うまいこ、ん、干ししいたけ、ねぎ	精白米、(精白米、おおむぎ(米粒麦)、米粉、上白糖)	精白米、(精白米、おおむぎ(米粒麦)、米粉、上白糖)	米ぬか油
4月	トマトつけめん	とうもろこしと 枝豆のかきあげ	887 kcal 36.4 g 29.8 g	枝豆のかきあげ	枝豆	牛乳	牛乳	トマトにんじん、皮むき枝豆	うどん、三温糖、薄力粉、かたくり粉、米粉
5水	ナシゴレン(ソンドギア)	鰯のカリッとみ バーフライソウ ソトアヤム(春雨スープ)	787 kcal 37.8 g 32.7 g	鰯のカリッとみ バーフライソウ ソトアヤム(春雨スープ)	鰯ひき肉、鶏卵、さし	牛乳、かえり煮干	青ビーマン、赤ビーマン、にんじん、にら	精白米、(精白米、おおむぎ(押麦)、上白糖、黒砂糖、普通はるさめ(乾))	精白米、(精白米、おおむぎ(押麦)、上白糖、黒砂糖、普通はるさめ(乾))
6木	発芽玄米入りご飯	梅チキン ピリ辛和え むらくも汁	922 kcal 40.4 g 40.5 g	鶏肉、豚肉、木綿豆腐	牛乳	牛乳	牛乳	梅干し、きゅうり、玉葱、もやし、キヤウド、玉葱、ねぎ、えのきだけ	うどん、三温糖、薄ごま油、米ぬか油、ごま油、白ごま
7金	白飯	彩の国のみそ汁 水ようかん	883 kcal 43.2 g 31.3 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	にんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
8月	東松山の焼き鳥丼	トキハのミートソース うずらのカレー煮	906 kcal 38.2 g 33.1 g	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
10月	ターメリックライス	トキハのミートソース うずらのカレー煮	906 kcal 38.2 g 33.1 g	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
11火	子供パン(スライス)	なつぽコロッケ ピーチソースサラダ	933 kcal 35.3 g 36.3 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
12水	麦ご飯 のりの佃煮	なつぽコロッケ ピーチソースサラダ	916 kcal 39.0 g 28.6 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
13木	麦ご飯 のりの佃煮	なつぽコロッケ ピーチソースサラダ	934 kcal 38.7 g 33.6 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
14金	白飯	みそボーテ 油揚げと野菜の和風スープ	889 kcal 30.8 g 36.0 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
15金	白飯	ゼリーフライ 小松葉と昆布のナムル	932 kcal 39.6 g 33.0 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
16火	ヤリカとナスのトマソース	かみかみミネラルサラダ らふく	875 kcal 45.6 g 32.5 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
17月	白飯	みそボーテ 油揚げと野菜の和風スープ	934 kcal 38.7 g 33.6 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
18火	かためし	ゼリーフライ 小松葉と昆布のナムル	889 kcal 30.8 g 36.0 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
19水	トマトご飯	かみかみミネラルサラダ らふく	932 kcal 39.6 g 33.0 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
20月	トマトご飯	夏野菜ツナサラダ	878 kcal 45.6 g 32.5 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
21火	白飯	トマトトマトカレー	717 kcal 32.1 g 34.9 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
22水	ヘルシー回鍋肉丼	ほつけの唐揚げ 鉄分たっぷりサラダ まゆ玉汁(秩父)	708 kcal 33.9 g 21.4 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
23火	白飯	照り焼きフィッシュ ごぼうバーガー	708 kcal 30.8 g 33.4 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
24木	パエリア	ソパデアホ 豆腐ドーナツ	711 kcal 26.3 g 20.8 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
25金	白飯	小玉すいか	890 kcal 36.4 g 38.2 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
26水	白飯	照り焼きフィッシュ ごぼうバーガー	708 kcal 30.8 g 33.4 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)
27木	白飯	パエリア	711 kcal 26.3 g 20.8 g	豚モモ肉、油揚げ、牛乳、粉寒天	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	牛乳、パルメザン チーズ	トマトにんじん、皮むき枝豆	精白米、(精白米、発芽玄米、白ごま)

★ 今月のおすすめ減塩レシピに減塩マークをつけています。

★★ 食材のかんけいによって、献立を変更する場合があります。

ご承知ください。



《熱中症に気を付けましょう》

・朝ごはんをしっかり食べて、熱中症を予防

しましよう。

・今日の気温や天候を気にするのも、熱中症予防に効果的です。