

6月予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡中学校

献立名				エネルギー	たんぱく質	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	
日	主食	牛乳	おかず	kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
2	なすのドライカレー		グリーンサラダ あじさいゼリー	761	25.1	豚ひき肉,鶏若ひき肉,大豆(ゆで)	牛乳,粉寒天	にんじん	玉葱,しょうが,にんにく,なす,キャベツ,きゅうり,ぶどうストレートジュース	精白米,おおむぎ,薄力粉,上白糖	米ぬか油
3	トマトつけめん(うどん)		とうもろこしと枝豆のチーズ焼き	676	26.8	豚モモ肉,鶏肉	チーズ	トマト	きゅうり,玉葱,もやし,冷凍コーン,えだまめ,にんにく,しょうが	うどん,三温糖,じゃがいも,三温糖,かたくり粉	ごま油
4	麦ご飯		竹輪とごぼうのごまだれあえ かみかみミネラルサラダ わかめのすまし汁	717	28.3	鶏肉モモ 焼き竹輪,絹ごし豆腐	牛乳,ほしひじきわかめ	にんじん,皮むき枝豆	ごぼう,ねぎ,しょうが,れんこん,きゅうり,玉葱	精白米 おおむぎ,てんぷん,三温糖	白ごま,ごま油
5	麦ご飯		さばの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんかきたま汁	722	37.8	さば,鶏こま肉,さつま揚げ,絹ごし豆腐,たまご	牛乳	にんじん,さやいんげん,万能ねぎ,こまつな	干し椎茸,切干しだいこん,玉葱	おおむぎ 精白米,三温糖,かたくり粉	油
6	麦ご飯		チキン南蛮 二色和え 八杯汁	850	33.9	鶏肉,たまご,木綿豆腐	牛乳	パセリ,にんじん,ほうれんそう	にんにく キャベツ,もやし,ごぼう,まいたけ	おおむぎ 精白米,かたくり粉, 三温糖	米ぬか油,マヨネーズ ごま油
9	キムタクごはん		高野豆腐のごま和え ワンタンスープ	754	22.7	豚モモ肉,鶏モモ肉	牛乳	こまつな,にんじん	マロニエ,たくあん漬け,キャベツ,玉葱,ねぎ,しょうが,もやし,きくらげ(乾)	水稲穀粒(精白米),おおむぎ,上白糖,生ワントンの皮	油,ごま油,ごま(いり)
10	発芽玄米ごはん		磯のカツオ かりかり梅和え 食べる夏野菜味噌汁	734	38.7	かつお,豚モモ肉,赤みそ,白みそ	牛乳,あおのり,わかめ	日本かぼちゃ,こまつな	しょうが,にんにく(りん茎),刻み梅,切干しだいこん,もやし,きゅうり,玉葱,キャベツ	水稲穀粒(精白米),かたくり粉,三温糖, 上白糖	米ぬか油,ごま(いり)
11	ココア揚げパン		鶏肉とれんこんのごまサラダ チンゲン菜の中華スープ	858	31.3	鶏肉,鶏肉モモ	牛乳	にんじん,チンゲンツアイ	しょうが,れんこん,キャベツ,きゅうり,玉葱,生しいたけ	コッペパン,上白糖, かたくり粉	米ぬか油,油,白ごま(いり),ごま油
12	ルーロー飯		春雨のエスニック風味サラダ 小豆蒸しパン	754	26.4	豚ばら,豚モモ,きな粉,たまご,あずき	牛乳,調理用1L牛乳	赤ピーマン,にんじん,ほうれんそう	にんにく,しょうが,玉葱,きくらげ,たけのこ,だいずもやし,きゅうり,レモン	水稲穀粒(精白米),大麦,上白糖,はちみつ, かたくり粉,普通はるさめ	ごま油
13	ターメリックライス		トキハソースのミートライス うすらのカレー煮 レモンドレッシングサラダ	734	29.3	豚ひき肉,牛ひき肉,赤みそ,うすら卵,まぐろ缶詰	牛乳,パルメザンチーズ	にんじん,アスパラガス,ほうれんそう	しょうが,にんにく 玉葱,セロリ,だいこん,ホールコーン,レモン(果汁)	水稲穀粒(精白米),三温糖	米ぬか油,オリーブ油,有塩バター
16	麦ご飯		ゼリーフライ 小松菜と塩昆布のナムル けんちん汁	735	22.5	おから,赤みそ,豚こま肉,木綿豆腐,油揚げ	牛乳,刻み昆布	にんじん,こまつな	ねぎ,もやし,キャベツ,にんにく,ごぼう,だいこん	水稲穀粒(精白米),おおむぎ,じゃがいも,薄力粉, 三温糖,板こんにゃく	油,米ぬか油,ごま(いり),ごま油
17	トマトご飯		北本トマトカレー 夏野菜とツナのサラダ	748	34.6	豚こま肉,まぐろ缶詰	牛乳	にんじん,赤ピーマン,さやえんどう	赤・白かつお缶,玉葱,しょうが,にんにく,なす,キャベツ,きゅうり	水稲穀粒(精白米),大麦,じゃがいも,薄力粉	油,有塩バター,
18	麦ご飯		ほっけのから揚げ げんきもりもりきゅうり まゆ玉汁	715	33.4	ほっけ,鶏こま肉,なると巻き絹ごし豆腐	牛乳,	にんじん,こまつな	きゅうり,にんにく,だいこん,ぶなしめじ	おおむぎ,水稲穀粒(精白米),かたくり粉,三温糖, 白玉粉	米ぬか油,ごま油
19	学校総合体育大会①										
20	学校総合体育大会②										
23	しゃくし菜ご飯		みそポテト 高麗なべ風スープ	792	31.0	白みそ,豚こま肉,木綿豆腐,赤みそ,豆乳	牛乳	にんじん	にんにく,ねぎ,だいこん,キャベツ,干し椎茸,マロニエ	水稲穀粒(精白米),じゃがいも,薄力粉, 三温糖	ごま油,米ぬか油,ごま(いり)
24	タコライス		夏野菜カレー パイナップルマフィン	866	33.4	大豆(ゆで),豚ひき肉,若鶏ひき肉,鶏肉,豆乳	牛乳 調理用1L牛乳,カテージチーズ	トマト缶詰(ホール),にんじん,かぼちゃ,オクラ	にんにく,玉葱,キャベツ,なす,パイン缶	水稲穀粒(精白米),三温糖,かたくり粉,じゃがいも,薄力粉	オリーブ油,米ぬか油,無塩バター
25	はちみつレモントースト		スタミナドレッシングサラダ スープパスタ	709	23.6	大豆(国産 乾) 鶏肉モモ	牛乳,こんぶ	にんじん,さやいんげん,トマト	レモン(果汁) にんにく,キャベツ,もやし,ホールコーン,玉葱,ズッキーニ	食パン,はちみつ,グラニュー糖, ちようちょマカロニ	有塩バター,米ぬか油,ごま油,オリーブ油
26	麦ご飯		のりの佃煮 いわしの梅煮 キャベツの塩麹和え	655	28.4	まいわし	牛乳,ほしのり	にんじん	しょうが,梅干し,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン	おおむぎ(押麦),水稲穀粒(精白米),三温糖,上白糖	油,ごま油
27	海鮮あんかけやきそば		ユーリンチー キャベツの塩もみ	809	38.7	豚肩ロース肉 イカ・むきえび 鶏もも	牛乳	にんじん,にら	もやし,キャベツ,きくらげ(乾),ねぎ,しょうが,にんにく	蒸し中華めん,かたくり粉,米粉,上白糖	油,ごま油,米ぬか油
30	ヤリイカとなすの パスカートレ		ハニーマスタードポテトサラダ	579	27.9	ベーコン,やりイカ	牛乳,パルメザンチーズ	とうがらし(乾),トマト,トマト缶詰(ホール)	にんにく,玉葱,なす	スパゲティ ハーフ,じゃがいも,はちみつ	オリーブ油,米ぬか油,粒マスタード

★物資の関係で、当日の食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に マークをつけています。

★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。