



6月予定献立表



令和8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	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
1月	初鰹の炊き込みごはん キャベツと小松菜ののり和え 鶏とたまねぎのみそ汁		655	34.6	かつお, 鶏肉, 白みそ, 赤みそ	牛乳, ぎざみのり, カットわかめ	ごまつな, にんじん, 葉ねぎ	しょうが, キャベツ, 玉葱	精白米, かたくり粉, 三温糖, 上白糖	米ぬか油, ごま(いり), ごま油
2火	ごはん なす入りドライカレー 糸寒天のサラダ		719	27.0	鶏ひき肉, 豚ひき肉	牛乳, 寒天	にんじん, 赤ピーマン	玉葱, しょうが, にんにく, なす, キャベツ, きゅうり	精白米, 薄力粉	油, 米ぬか油, ごま油, ごま(いり)
3水	食パン いちごジャム ひよこ豆と高野豆腐のグラタン サラダスープ		698	28.1	凍り豆腐, 鶏肉, ひよこまめ, ショルダーベーコン	牛乳, 調理用1L牛乳, ムックスチーズ	ほうれんそう, パセリ, トマト	玉葱, セロリ, キャベツ, ｺﾝ缶	食パン, イチゴジャム, 薄力粉, 上白糖, じゃがいも, ドライパン粉	米ぬか油
4木	ごはん いわしの蒲焼 枝豆とツナのサラダ ごぼうと厚揚げのみそ汁		770	36.1	いわし(開き, まぐろ缶詰), 鶏肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳	枝豆, にんじん	しょうが, きゅうり, キャベツ, ｺﾝ缶, 玉葱, ごぼう	精白米, かたくり粉, 三温糖	米ぬか油, 米ぬか油
5金	梅ひじきごはん 鶏肉の生姜焼き じゃがいもとみょうがのみそ汁		628	33.8	鶏肉, 赤みそ, 白みそ	牛乳, ひじき, わかめ	万能ねぎ	しょうが, 梅, 玉葱, にんにく, ねぎ, みょうが	精白米, かたくり粉, じゃがいも	米ぬか油, ごま油, 米ぬか油
8月	ごはん ヘルシー回鍋肉 にらたまスープ あじさいゼリー		773	30.9	豚ばら肉, 豚こま肉, 生揚げ, 蒸しわかめ, たまご	牛乳, 寒天	にんじん, 青ピーマン, にら	玉葱, にんにく, キャベツ, えのきたけ, ぶどうジュース, ブルーベリー	精白米, かたくり粉, 上白糖	油, ごま油
9火	キムタクご飯 高野豆腐のごま和え ワタンスープ		607	22.8	豚肉, 鶏肉	牛乳	ごまつな, にんじん	ねぎ, たくあん漬, キャベツ, 玉葱, ねぎ, しょうが, もやし, きくらげ(乾)	精白米, おおむぎ, 上白糖, 生ワタンの皮	油, ごま油, ごま(いり), 米ぬか油
10水	麦ご飯 さばの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 なめことほうれん草のみそ汁		676	32.8	さば, 鶏こま肉, さつま揚げ, 絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ	牛乳, わかめ	にんじん	干し椎茸, 切干しいんげん, 玉葱, なめこ, ねぎ	精白米, おおむぎ, 三温糖	油
11木	かてめし(a化米) 青のりおからボール キャベツとねぎの味噌汁		764	34.2	油揚げ, 凍り豆腐, おから, 鶏肉, たまご, 赤みそ, 白みそ	牛乳, ほそめこんぶ(素干し), あおのり	にんじん	ごぼう, 玉葱, キャベツ, ねぎ, ほんしめじ	精白米, 三温糖, かたくり粉, 三温糖	米ぬか油, ノンエッグマヨネーズ
12金	海鮮あんかけゆきそば 手づくりジャンボ餃子		759	32.1	豚肉, むきえび, いか, 豚肉, 八丁みそ	牛乳	にんじん, にら	しょうが, にんにく, もやし, キャベツ, きくらげ(乾), ねぎ, 玉葱, 干し椎茸	蒸し中華めん, かたくり粉, 生餃子の皮	油, ごま油, 米ぬか油
埼玉県・郷土を感じる献立week										
15月	しゃくし菜ごはん みそポテト けんちん汁 <秩父>		765	25.0	赤みそ, 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ	牛乳	にんじん	にんにく, ねぎ, ごぼう, だいこん	精白米, じゃがいも, 薄力粉, かたくり粉, 上白糖, 板こんにゃく	油, ごま油, なたね油, 米ぬか油
16火	ごはん 東松山のやきとり丼 すこいぞ彩玉ナムル 水ようかん <東松山市><指定野菜>		658	29.8	豚肉, 赤みそ, あずき(乾)	牛乳, 粉寒天	ブロッコリー, ごまつな	しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, かぶ	精白米, 三温糖, かたくり粉	油, ごま油, ごま(いり)
17水	舟運いろはうどん れんこんステーキ <志木市>		785	34.9	鶏肉, 蒸しわかめ, 油揚げ, 鶏肉, 大豆, 赤みそ	牛乳	にんじん	玉葱, キャベツ, 干し椎茸, ねぎ, れんこん	うどん, かたくり粉, 上白糖, パン粉(乾燥)	米ぬか油, 米ぬか油
18木	北本トマトカレー 夏野菜ツナサラダ ミニトマト <北本市>		670	28.5	豚ひき肉, 鶏ひき肉, まぐろ缶詰	牛乳	トマト, トマトジュース, にんじん, トマト缶, 赤ピーマン, さやいんげん, ミニトマト	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, キャベツ, きゅうり	精白米, おおむぎ, 薄力粉	米ぬか油, 有塩バター, 油
19金	麦ご飯 ゼリーフライ <行田市> もやしと塩昆布の和え物 豆腐とわかめの和え物		670	21.6	おから, 絹ごし豆腐, 赤みそ, 白みそ	牛乳, 汐昆布, カットわかめ	にんじん, ごまつな, とうがらし	ねぎ, もやし, キャベツ, 玉葱, えのきたけ	精白米, おおむぎ, じゃがいも, 薄力粉	油, 米ぬか油, ごま油
22月	麦ご飯 大豆とじゃこのしゃりしゃり揚げ とりのさっぱり煮 小玉すいか		721	32.8	大豆(国産・乾), 鶏肉	牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, さやいんげん	生しいたけ, たけのこ, だいこん, かぶ, すいか	おおむぎ(押麦), 水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 三温糖	米ぬか油, ごま(いり)
23火	子供パン 照り焼きフィッシュバーガー ごぼうサラダ 体すっきりスープ		707	31.3	メルルーサ, 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう, しょうが, 玉葱, セロリ, キャベツ, えのきたけ, 生しいたけ, ぶなしめじ	子供パンスライス, かたくり粉, 上白糖	米ぬか油, ごま(乾), ノンエッグマヨネーズ
24水	パエリア ソパテアホ 豆腐ドーナツ <スペイン料理>		707	26.3	無塩せきショルダー(パ), むきえび, ひいか, ガルパンゾ, 鶏卵, 絹ごし豆腐	牛乳	赤ピーマン, さやいんげん, にんじん	にんにく, 玉葱, エリンギ, セロリ	精白米, 焼きふ, 薄力粉, 三温糖	有塩バター, オリーブ油, 米ぬか油
25日・26日 / 学校総合体育大会										
29月	お祝いちらし寿司 梅チキン ちくわとお麩の澄まし汁 <開校記念日>		747	38.8	鶏ひき肉, 鶏卵, 鶏肉, 高野豆腐, ちくわ	牛乳	にんじん, 皮むき枝豆, 糸みつば	しょうが, 梅干し, 洗浄きくらげ	精白米, 上白糖, 三温糖, かたくり粉, 豆麩	米ぬか油
30火	やりのいかとナスのトマトソーススパゲティ ひよこ豆と野菜のマリネ パイナップルマフィン		730	29.2	無塩せきショルダー(パ), やりのいか, ひよこまめ(ゆで)	牛乳, ハルメザンチーズ, 調理用1L牛乳, カテージチーズ	トマト, トマト缶詰(ホール), にんじん, 赤ピーマン	にんにく, 玉葱, なす, きゅうり, キャベツ, バイン缶国産	スパゲティ, ハーフ, 三温糖, 薄力粉	オリーブ油, 米ぬか油, 無塩バター

★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。