

5月の予定献立表

平成30年度

志木市立宗岡第二中学校

日	曜	献立名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 赤色	主に熱や力になる食品 黄色	主に調子を整える食品 緑色
		主食	飲み物	おかず					
*少し早いこどもの日 献立									
1	火	酢飯	牛乳	こぎつねちらし寿司 かきたま汁 粕餅	800	28.3	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ たまご	精白米 三温糖 油 白ごま でんぷん かしわもち	にんじん 小松菜 ねぎ
*八十八夜 献立									
2	水	ごはん	牛乳	鶏肉のお茶の葉フライ 小松菜ともやしのお浸し 五目みそ汁	808	37.3	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 白みそ	精白米 薄力粉 パン粉 油 米ぬか油 三温糖 白ごま こんにゃく	小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 椎茸 ねぎ
3	木	憲法記念日 							
4	金	みどりの日 							
7	月	黒パン	牛乳	ホキのマリネ ABCスープ	702	25.6	牛乳 ホキ 鶏肉	黒パン 薄力粉 でんぷん 油 米ぬか油 三温糖 マカロニ	玉ねぎ 赤ピーマン いんげん にんにく 人参 キャベツ トマト缶 ケチャップ
8	火	麦ご飯	牛乳	ごぼうと竹輪のごまだれ丼 若竹汁	786	29.0	牛乳 竹輪 わかめ	精白米 押麦 でんぷん 米ぬか油 三温糖 白ごま	ごぼう しょうが たけのこ ねぎ
9	水	ごはん	牛乳	麻婆大根 わかめとにんにくの炒め物	680	24.1	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ わかめ	精白米 油 三温糖 ごま油 でんぷん 白ごま	大根 人参 しょうが ねぎ 椎茸 にんにく いら
10	木	チキンライス	牛乳	野菜スープ 豆乳といちごのカップケーキ	788	21.4	牛乳 鶏肉 ウィンナー 豆乳	精白米 油 薄力粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ケチャップ パセリ キャベツ 小松菜 いちご
11	金	ごはん	牛乳	鶏の塩麹唐揚げ 野菜の香味和え みそ汁	798	28.1	牛乳 鶏肉 わかめ 木綿豆腐 白みそ	精白米 でんぷん 米ぬか油 三温糖 ごま油	きゅうり キャベツ おかひじき ねぎ しょうが しめじ 大根
14	月	ごはん	牛乳	鶏ネギ丼の具 みそ汁 カラマンダリン(1/6)	797	33.4	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 白みそ	精白米 でんぷん 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	ねぎ 人参 大根 小松菜 カラマンダリン
15	火	ごはん	牛乳	かつおの新玉ソース ごまみそ汁	768	37.2	牛乳 わかめ かつお 油揚げ 大豆 白みそ 赤みそ	精白米 でんぷん 米ぬか油 三温糖 白ごま	しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく 大根 小松菜
16	水	ごはん	牛乳	ヘルシー回鍋肉 ピリ辛胡瓜	702	24.1	牛乳 豚肉 米みそ 生揚げ	精白米 油 三温糖 ごま油 でんぷん	にんにく ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 椎茸 きゅうり
17	木	麦ご飯	牛乳	かぶと生揚げの煮物 はんぺんのすまし汁 手作りのりの佃煮	686	27.7	牛乳 豚肉 生揚げ のり はんぺん	精白米 押麦 油 三温糖 でんぷん	しょうが 人参 かぶ さやえんどう ほうれんそう えのきたけ
18	金	麦ご飯	牛乳	スタミナ焼肉丼 わかめスープ りんごゼリーボンチ	835	30.7	牛乳 豚肉 米みそ 鶏肉 わかめ 寒天	精白米 押麦 油 三温糖 ごま油 白ごま でんぷん 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ いら 人参 キャベツ りんご ねぎ もも缶 りんごジュース みかん缶 バイン缶
21	月	体育祭振替休日 							
*体育祭予備日①									
22	火	コッペパン	牛乳	セルフホットドック 青のりポテトビーンズ 糸寒天サラダ	694	33.1	牛乳 ウィンナー 大豆 わかめ 寒天 青のり	コッペパン オリーブ油 じゃがいも 米ぬか油 でんぷん ごま油 白ごま	にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト缶 ケチャップ 人参 キャベツ コーン
*体育祭予備日②									
23	水	五目やきそば	牛乳	グリーンサラダ	807	28.2	牛乳 豚肉	中華麺 三温糖 ごま油 油 じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ 白菜 もやし 小松菜 キャベツ アスパラ
24	木	ごはん	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 河内晩柑(1/6) 手作りぶりかけ	722	29.9	牛乳 鶏肉 かつお節 昆布	精白米 こんにゃく 油 三温糖 じゃがいも 白ごま	玉ねぎ 人参 さやえんどう 清美オレンジ
*体育祭予備日③									
25	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー しゃきしゃきサラダ	755	20.3	牛乳 鶏肉	精白米 押麦 油 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 白ごま	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ りんご トマト缶 ケチャップ きゅうり キャベツ おかひじき
28	月	ごはん	牛乳	アジフライ せんキャベツ みそ汁	758	33.1	牛乳 あじ たまご わかめ 油揚げ 白みそ	精白米 薄力粉 パン粉 米ぬか油 こんにゃく	キャベツ 人参 大根 しめじ ねぎ さやえんどう
29	火	スパゲティ	牛乳	ミートソース いんげんとポテトのサラダ	759	31.9	牛乳 豚肉	スパゲティ 油 オリーブ油 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリ ケチャップ トマトピューレ いんげん コーン マッシュルーム
30	水	ごはん	牛乳	ナムル 酸辣湯スープ	690	26.5	牛乳 たまご 焼き豚 わかめ 鶏ささみ	精白米 ごま油 油 三温糖 白ごま でんぷん	人参 玉ねぎ グリルピーズ もやし たけのこ 椎茸 きくらげ 小松菜
31	木	フランスパン	牛乳	蒸し鶏のホワイトソースがけ アスパラのソテー サラダスープ	688	35.3	牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン	ソフトフランスパン 油 バター 薄力粉 オリーブ油	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれんそう アスパラ コーン レタス パセリ

*食材などの都合により献立の変更する場合があります。ご了承ください。

*「いただきます」と「ごちそうさま」は
大きな声ではっきりと言いましょ。
*給食当番さんは、マスク忘れを減らすように
気をつけていきましょう！

今月は4月と5月の2か月分の
引き落としとしないです。
4,700円×2か月=9,400円
(手数料10円のご負担をお願いします)
川口信用金庫からお引き落としいたします
残高のご確認よろしくお願ひ致します。

