

6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		主に熱や力になる食品		主に調子を整える食品	
		主食	飲み物			赤色	黄色	緑色			
1	金	麦ご飯	とりごぼうバーグ ひじきの五目煮 けんちん汁	807	34.7	牛乳 鶏肉 押し豆腐 たまご 豆腐 油揚げ 木綿豆腐 ひじき	精白米 押麦 油 三温糖 パン粉 でんぷん こんにやく じゃがいも	玉ねぎ ごぼう 人参 だいこん ねぎ			
4	月	★虫歯の予防デー かみかみライス	あじの南蛮漬け カルシウムたっぷりみそ汁	778	32.9	牛乳 鶏肉 大豆 あじ 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 油 三温糖 でんぷん 薄力粉 米ぬか油 白ごま	しょうが ねぎ ごぼう にんじん ピーマン 大根 小松菜			
5	火	★給食試食会 中華麺	ファイバー醬々麺 チョレギサラダ つぶつぶみかんゼリー	847	32.3	牛乳 豚肉 ハ丁目そ 赤みそ きざみのり 寒天	中華麺 ごま油 油 三温糖 でんぷん 上白糖	しょうが にんにく ねぎ 椎茸 にんじん 筍 ごぼう キャベツ もやし きゅうり みかん缶			
6	水	手作りウィンナーロール	マリネサラダ コーンチャウダー	766	26.7	牛乳 絹ごし豆腐 たまご ウィンナー 鶏肉 スキムミルク	強力粉 米粉 上白糖 油 じゃがいも 薄力粉 パター	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン パセリ			
7	木	ごはん	油淋鶏 無限ピーマン ワンタンスープ	797	34.8	牛乳 鶏肉 ツナ かつお節 豚肉	精白米 押麦 米ぬか油 油 でんぷん 三温糖 ごま油 白ごま ワンタンの皮	にんにく しょうが ねぎ ピーマン 人参 もやし 白菜			
8	金	麦ご飯	鮭の香味焼き 五目金平 もずくのみそ汁	735	36.1	牛乳 さけ 豚肉 鶏肉 もずく 木綿豆腐	精白米 押麦 ごま油 白ごま 三温糖 じゃがいも 糸こんにやく	しそ ねぎ しょうが ごぼう 人参			
11	月	かてめし	みそポテト(秩父町) 小松菜の辛子和え	752	22.7	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	精白米 三温糖 糸こんにやく 白ごま 油 薄力粉 じゃがいも	人参 ごぼう 椎茸 筍 いんげん もやし 小松菜			
12	火	麦ご飯	東松山のやきとり丼(東松山) 彩の国みそ汁 らぶく	860	31.2	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 三温糖 パター さつまいも 白ごま 油 焼き麩 グラニュー糖 こんにやく	しょうが にんにく ねぎ りんご 大根 人参 ごぼう			
13	水	さき玉うどん	すつたて(川島町) いかのかりん揚げ 野菜の土佐和え	689	32.4	牛乳 いか かつお節 白みそ	さき玉うどん 三温糖 白ごま でんぷん 米ぬか油	玉ねぎ しそ きゅうり もやし 小松菜 にんじん			
14	木	FIFAワールドカップ開催日★ロシア料理 焼きピロシキ	マゼドアンサラダ ボルシチ風トマトスープ	690	30.6	牛乳 鶏肉 豚肉	子どもパン 油 春雨 三温糖 パン粉 マヨネーズ さつまいも じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ 人参 いんげん パセリ ケチャップ トマトピューレ 椎茸 ピーマン			
15	金	タコライス	アーサ汁(沖縄県) 石垣島のパイナップル(沖縄県)	821	31.5	牛乳 豚肉 大豆 あおさ 絹ごし豆腐	精白米 オリーブ油 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ トマト缶 ケチャップ キャベツ ねぎ パイナップル			
18	月	学校総合体育大会2日目									
19	火	ごはん	豚キムチ丼の具 みそ汁 パレンシアオレンジ	798	34	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ 白みそ	精白米 押麦 ごま油 油 三温糖 でんぷん こんにやく 白ごま	にんにく しょうが もやし ねぎ キムチ 人参 大根 パレンシアオレンジ			
20	水	ごはん	鶏の照り焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 豆腐のみそ汁	784	36	鶏肉 油揚げ わかめ 木綿豆腐 白みそ	精白米 押麦 三温糖 でんぷん 油	小松菜 人参 ねぎ 大根 しめじ			
21	木	ミルク揚げパン	チキンサラダ ジュリアンヌスープ	695	20.1	牛乳 スキムミルク ささみ 無塩せきベーコン	ソフトフランスパン 米ぬか油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	キャベツ もやし 人参 ごぼう 玉ねぎ ピーマン アスパラ			
22	金	麦ご飯	白身魚のチリソースがけ ナムル 春雨スープ	734	28.2	牛乳 メルルルサ 豚肉	精白米 押麦 でんぷん 油 三温糖 ごま油 白ごま 春雨	しょうが にんにく ケチャップ ねぎ もやし 人参 きゅうり 白菜			
25	月	ごはん	親子丼の具 はりはり茹で野菜 ごまみそ汁	753	30.9	牛乳 鶏肉 たまご 無塩せきポークハム 油揚げ 大豆 白みそ 赤みそ	精白米 押麦 三温糖 春雨 でんぷん ごま油 白ごま	玉ねぎ 人参 みつば 切干大根 キャベツ 人参 小松菜 大根			
26	火	ごはん	磯煮 具沢山みそ汁 すたみな納豆	831	35.0	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 竹輪 さつまいも 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 納豆	精白米 押麦 油 糸こんにやく 三温糖 じゃがいも ごま油	人参 きぬぎや しめじ 小松菜 大根 ごぼう ねぎ しょうが にんにく 万能ねぎ			
27	水	ターメリックライス	インド風カレー コールスロー	720	25.8	ショア 鶏肉 ヨーグルト	精白米 油 マヨネーズ	玉ねぎ にんにく しょうが トマト缶 キャベツ 人参 コーン			
28	木	ごはん	豚の生姜焼き きゅうりのさっぱり和え わかめの味噌汁	702	29.5	牛乳 豚肉 わかめ 赤みそ	精白米 押麦 油 でんぷん 三温糖	玉ねぎ しょうが きゅうり 梅干し 人参 大根 ねぎ			
29	金	さわやかスナグティ	パリパリサラダ ひみつのブラウニー	820	25.4	牛乳 ツナ たまご おから のり	スナグティ オリーブ油 油 バター ワンタンの皮 ごま油 グラニュー糖 薄力粉 粉糖	大根 にんにく キャベツ コーン 人参 ごぼう			

*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。

6月は食育月間です

6月4日は64(むし)で「虫歯予防デー」となっています。
よく噛むことで虫歯の予防ができます。ぜひ噛む回数を意識してみてくださいね。

(食後の歯磨きは忘れずに!!!)

6月11日～6月15日は食育週間として主に埼玉県産の郷土料理を出します。
14日はFIFAワールドカップ開催日なので、開催国のロシア料理に挑戦です。
美味しく食べてもらえるように頑張ります!楽しみにしててくださいね。

6月の引き落としのお知らせ

第一回・6月 8日(金)
第二回・6月20日(水)
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致します。



6月の予定献立表