



6月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第二中学校

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	主に力や熱になる食品	主に体の調子を整える食品
		主食	飲物	おかず			牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	米・パン・麺・砂糖・油など	野菜・果物・きのこなど
1	火			照り焼きハンバーグ ガーリックポテト せん切り野菜のスープ	752	31.3	牛乳 あおのり 豚肉 大豆 押し豆腐 たまご 鶏がら	米 焼き麴 上白糖 でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ
2	水			減塩メニュー にら玉汁 	702	30.0	牛乳 豚肉 たまご	米 おおむぎ しらたき 三温糖 でんぷん サラダ油	にんじん にら にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ えのきだけ
3	木			赤魚の煮つけ ごま和え ふのりの味噌汁	635	29.4	牛乳 ふのり 赤魚 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 三温糖 でんぷん 上白糖 白ごま	さやいんげん にんじん 小松菜 しょうが 大根
4	金			歯と口の健康習慣 豚肉とチンゲン菜のスープ あじさいゼリー	642	22.4	牛乳 乳酸菌飲料 寒天 大豆 いか 豚肉 鶏がら	米 三温糖 でんぷん 上白糖 ごま油 サラダ油 米ぬか油	にんじん チンゲン菜 筍 ねぎ 干し椎茸 ブラックマッペもやし きくらげ ぶどうジュース
7	月	体育祭振替休日							
8	火			りんごヨーグルト	837	23.7	牛乳 生クリーム 豚肉 げん骨 鶏がら ヨーグルト	米 おおむぎ じゃがいも 上白糖 小麦粉 サラダ油 有塩バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ りんご缶
9	水			イタリアンサラダ ファルファーレスープ	743	21.6	牛乳 無塩せきベーコン ツナ缶	米粉コッペパン 三温糖 ファルファッレマカロニ 米ぬか油 サラダ油	ほうれん草 トマト にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく
10	木			焼き肉 野菜炒め 味噌汁	750	32.0	牛乳 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 おおむぎ ごま油 サラダ油	にら 赤ピーマン モロヘイヤ にんにく 玉ねぎ すりりんご ブラックマッペもやし キャベツ
11	金			ほっけの唐揚げ きゅうりのさっぱり和え 五目味噌汁	690	31.1	牛乳 ほっけ 糸かつお節 鶏肉 白味噌	米 おおむぎ でんぷん 三温糖 板こんにゃく 米ぬか油 サラダ油 白ごま	しそ葉 にんじん きゅうり 梅干し ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸
14	月			給食ふるさと月間 かぶと小松菜の味噌汁	748	36.1	牛乳 豚肉 彩花味噌(赤) 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 おおむぎ 三温糖 サラダ油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ すりりんご かぶ
15	火			給食ふるさと月間 みそポテト 根菜の味噌汁	775	24.3	牛乳 鶏肉 白味噌	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 でんぷん 米ぬか油	しゃくし菜 大根 ごぼう ねぎ
16	水			もやしの味噌汁	729	29.3	牛乳 豚肉 油揚げ たまご 白味噌	米 三温糖 でんぷん サラダ油	にんじん ごぼう 玉ねぎ 生椎茸 ブラックマッペもやし 大根
17	木			給食ふるさと月間 キャベツとアスパラのソテー	796	27.2	牛乳 あいびき肉 鶏がら 無塩せきベーコン	米 小麦粉 三温糖 サラダ油 有塩バター	トマト缶 にんじん アスパラガス にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ すりおろしりんご
18	金			給食ふるさと月間 ちくわの二色天ぷら (のり・カレー)	857	31.6	牛乳 豚肉 油揚げ たまご 焼きちくわ 昆布一分切 青のり	うどん でんぷん 小麦粉 米ぬか油	にんじん 小松菜 干し椎茸 ねぎ
21	月			白身魚の香草焼き シャキシャキスープ	827	28.9	牛乳 メルルーサ 鶏がら 無塩せきベーコン ミックスチーズ	米 パン粉 有塩バター サラダ油 オリーブ油	パセリ にんじん レタス 玉ねぎ
22	火	朝霞地区学校総合体育大会							
23	水	朝霞地区学校総合体育大会							
24	木			手作りジャンボ焼売	823	32.5	牛乳 豚肉 鶏がら 木綿豆腐	蒸し中華麺 でんぷん 生シュウマイ皮 白ごま ごま油 サラダ油	にんじん しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ 筍 ブラックマッペもやし
25	金			鯖の塩焼き 切り干し大根 夏野菜の味噌汁	695	31.1	牛乳 さば 鶏肉 赤味噌 白味噌	米 三温糖 サラダ油 白ごま	にんじん さやいんげん 干し椎茸 切り干し大根 玉ねぎ なす
28	月			中華風野菜スープ	779	27.5	牛乳 豚肉 うずらの卵 鶏がら	米 おおむぎ 三温糖 でんぷん サラダ油 ごま油	葉ねぎ 小松菜 にんじん チンゲン菜 しょうが 白菜 ねぎ
29	火			アーサー汁 さくらんぼ 2個	783	27.5	牛乳 あおさ 豚肉 大豆 絹ごし豆腐	米 三温糖 でんぷん サラダ油	トマト缶 にんにく 玉ねぎ キャベツ サラダ油
30	水			豆と野菜のサラダ マドレーヌ	855	31.4	牛乳 桜えび カットわかめ 無塩せきベーコン たまご 皮むき枝豆	スパゲッティ 三温糖 小麦粉 グラニュー糖 オリーブ油 サラダ油 有塩バター	にんにく 鷹の爪 キャベツ レモン汁 小松菜 にんじん

*都合により献立を変更することがあります。

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話ししてみませんか？

★今月の給食費の口座引き落としは、6月28日(月)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。

