

6月 予定献立表

令和5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(赤)		主に調子を整える食品(緑)		主に熱や力になる食品(黄色)	
		主食	おのみち			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	木	麦ごはん	いわしの蒲焼き ハムとこんにゃくのサラダ にらと卵のみそ汁	659	299	いわし ハム 鶏卵 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが とうもろこし キャベツ ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく でんぷん	油 ごま
2	金	ココア揚げパン	豆とマカロニのサラダ 3群・4群たっぷりスープ	683	215	大豆 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 とうもろこし キャベツ もやし	パン さとう グラニュー糖 マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ
かみかみ献立 ★6月4～10日は歯と口の健康週間★											
5	月	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	717	312	大豆 いが あじ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	干しいたけ だけのこ ねぎ 玉ねぎ 大根	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま
6	火	えびピラフ	ハニーマスタードチキン ミネストローネ	708	412	えび 鶏肉 ウインナー	牛乳	パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく セロリー とうもろこし	米 はちみつ じゃがいも	油 バター
7	水	ごはん	中華丼の具 切干大根入りナムル ベーコンとキャベツのスープ	702	298	豚肉 えび ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ だけのこ 切干大根 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり にんにく キャベツ とうもろこし 白菜	米 麦 でんぷん	油 ごま油 ごま
8	木	ごはん	照り焼きハンバーグ ガーリックポテト ジュリエンスープ	709	310	豚肉 大豆 豆腐 鶏卵	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 さとう 麩 でんぷん じゃがいも	油
9	金	はちみつパン	パンネのグラタン サラダスープ	699	270	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	アスパラガス トマト	玉ねぎ しめじ セロリー レタス	パン 小麦粉 マカロニ パン粉 はちみつ	生クリーム バター 油
地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の郷土料理～											
12	月	しゃくし菜ごはん	みぞポテト コーンとキャベツのサラダ 根菜のみそ汁	750	216	みそ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	しゃくし菜 にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり 大根 とうもろこし ごぼう	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま
地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の郷土料理～											
13	火	ごはん	北本トマトカレー ツナサラダ	808	247	鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん トマト フロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま
地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の名産～											
14	水	小松菜入り ペペロンチーノ	ビーンズサラダ らぶく 小松菜は、埼玉県の 名産品！！	700	298	ベーコン	牛乳 わかめ 干しえび	唐辛子 小松菜 にんじん	枝豆 にんにく キャベツ	スパゲッティ さとう 麩 グラニュー糖	油 バター オリーブ油
地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の郷土料理～											
15	木	かてめし	ゼリーフライ 赤だし	706	252	油揚げ おから みそ 高野豆腐	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	ごぼう ねぎ 玉ねぎ なす えのきだけ	米 さとう 麦 小麦粉 じゃがいも	ごま油 油
学総 応援献立											
16	金	ごはん	豚肉のステーキソースかけ 炭水化物しっかりサラダ なめこもろヘイヤの ネバーキープアップみそ汁	751	320	豚肉 大豆 ハム 生揚げ みそ	牛乳	にんじん モロヘイヤ	玉ねぎ なめこ にんにく きゅうり	米 さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	油
毎月19日は「食育の日」											
19	月	ごはん	さばの塩こうじ焼き 室わかめのきんぴら みそけんちん汁	716	322	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 室わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	ごま油 ごま
学校総合体育大会											
22	木	麦ごはん	そぼろ丼の具 もやしのスープ	653	296	鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ しょうが もやし にんにく ねぎ	米 麦 さとう	油 ごま油
23	金	うどん	スタミナうどんの汁 ちくわの2色天ぷら	740	262	豚肉 油揚げ ちくわ 鶏卵	牛乳 青のり	さやいんげん ほうれん草 小ねぎ	干しいたけ	さとう うどん 小麦粉	油
26	月	ごはん	ヤンニョムチキン 韓国風キャベツサラダ わかめスープ	756	343	鶏肉 みそ	牛乳 のり わかめ	小ねぎ にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ にんにく	米 さとう でんぷん	油 ごま油 オリーブ油 ごま
27	火	麦ごはん	ほっけのから揚げ きゅうりのさっぱり和え 志木市産じゃがいものみそ汁	749	288	ほっけ みそ かつお節 生揚げ	牛乳 わかめ	しそ にら にんじん	きゅうり ねぎ 梅干し	米 でんぷん 麦 さとう じゃがいも	油 ごま
28	水	ごはん	チンジャオロース 春雨と青菜のスープ	715	324	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく しょうが だけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぷん 春雨	油 ごま油
29	木	焼きそば	志木市産じゃがいものフライ あじさいゼリー	743	325	豚肉	牛乳 寒天 青のり	にんじん ピーマン	もやし 桃 キャベツ	中華めん さとう じゃがいも	油
30	金	ごはん	ハッシュドポーク キャロットサラダ	742	241	豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム とうもろこし	米 小麦粉 さとう	油

*都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。

★今月の給食費の口座引き落としは、6月27日(火)です。前日までに、ご入金をよろしくお願いたします。