

5月 予定献立表

令和6年度

志木市立志木第二中学校

日 曜	献立名		エネルギー		主に体をつくる食品 (赤)		主に腸を整える食品 (緑)		主に熱や力になる食品 (黄色)	
	主食	のみもの	Kcal	たんぱく質	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 水	八十八夜献立 いかの若草揚げ 高野豆腐のごま和え かぶと油揚げのみそ汁		761	37.2	いか 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん かぶの葉	キャベツ かぶ	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま
2 木	こどもの日献立 柏もち風つくね にんじんきんぴら しめじと野菜のみそ汁		703	29.2	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	しそ にんじん さやえんどう	玉ねぎ しょうが れんこん 大根 干しいたけ しめじ ねぎ	米 でんぷん さとう こんにゃく	油 ごま
7 火	のりの佃煮 かぶとにんじんのとろとろ煮 若竹汁		638	29.4	豚肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	かぶの葉 にんじん さやえんどう	しょうが かぶ たけのこ	米 麦 さとう でんぷん	
8 水	キャベツたっぷりメンチカツ アスパラとインゲンのソテー 大根のみそ汁		768	29.4	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ ベーコン みそ	牛乳	アスパラガス にんじん さやえんどう 大根の葉 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ ホールコーン	米 麦 パン粉 小麦粉	油
9 木	わかめつけめん (汁) 骨太かき揚げ なつみ		697	24.1	油揚げ なると 大豆	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく	干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 切干大根 なつみ	うどん さとう 小麦粉	油
10 金	かつおの新玉ソース 春キャベツのみそ汁		701	38.6	かつお みそ 油揚げ	牛乳	万能ねぎ にんじん 小松菜	グリーンピース にんにく ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 でんぷん さとう	油
13 月	白身魚のマリネ		745	29.8	鶏肉 たら	牛乳	にんじん さやえんどう インゲン トマト	とうもろこし 玉ねぎ きゅうり	米 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも	バター 油
14 火	ごまたっぷりドレッシング のチキンサラダ らぶく		802	33.6	まぐろ油漬け 鶏肉	牛乳 のり	アスパラガス	キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう 麩	オリーブ油 マヨネーズ 油 ごま バター
15 水	さわらのみそごま焼き 小松菜の塩昆布和え 沢煮椀		689	33.4	さわら みそ 豚肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし ごぼう たけのこ 大根 しょうが ねぎ	米 さとう でんぷん 麦	油 ごま油 ごま
16 木	チーズのせハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 3群4群スープ		769	32.6	鶏肉 鶏卵 ベーコン 豆腐 ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	とうもろこし 玉ねぎ もやし キャベツ	米 麩	油 バター
17 金	食育の日献立 あじの塩焼き 新じゃがと小松菜の土佐和え かぶのごまみそ汁		730	41.0	あじ 油揚げ 高野豆腐 みそ 大豆 かつお節	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草 かぶの葉	かぶ	米 玄米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま
20 月	世界の料理:韓国 ヤンニョムチキン いろどりナムル サムゲタン		771	38.9	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	まいたけ キャベツ もやし にんにく ねぎ しょうが 大根	米 麦 さとう でんぷん	ごま油 油 ごま
21 火	春野菜カレー ハムとこんにゃくのサラダ		763	25.6	豚肉 ハム	牛乳	にんじん アスパラガス トマト	にんにく りんご しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう こんにゃく	油
22 水	塩バターコーンラーメン (汁) ジャンボ餃子		864	34.0	焼き豚 いか 豚肉	牛乳	にんじん いら	きくらげ ねぎ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんにく 干しいたけ	中華めん 小麦粉	ごま油 油 バター
23 木	豚汁 サイダーゼリーポンチ		743	30.2	まぐろ油漬け 鶏肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	梅干し ごぼう 大根 キャベツ ねぎ みかん もも パインアップル	米 こんにゃく しらたき さとう じゃがいも	ごま油
24 金	体育祭応援献立 体育祭応援丼の具 パリパリサラダ		811	31.1	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	なす 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん 小麦粉	ごま油 油
28 火	新じゃがのそぼろ煮 豆腐のみそ汁 つぶつぶ夏みかんゼリー		763	33.7	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん さやえんどう	玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ 夏みかん レモン	米 こんにゃく 麦 じゃがいも さとう	油
29 水	世界の料理:中国 四川風麻婆豆腐 ピリ辛きゅうり		684	29.8	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん いら	しょうが ねぎ にんにく きゅうり 干しいたけ	米 さとう でんぷん	油 ごま油
30 木	みそけんちん汁 メロン		726	31.2	かつお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 ねぎ メロン	米 こんにゃく 麦 じゃがいも でんぷん さとう	油 ごま ごま油
31 金	鶏肉のホワイトソースがけ ゆでそら豆 サラダスープ		778	35.1	鶏肉 牛乳 ベーコン	牛乳 わかめ 生クリーム	パセリ トマト	玉ねぎ そら豆 マッシュルーム セロリ レタス	パン 小麦粉	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。