

# 6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 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	のみもの			お か す		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3 月	<b>世界の料理:インドネシア</b>		801	36.8	鶏肉 さば	鶏卵 豚肉	牛乳 煮干し	ピーマン にんじん 水菜 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ しょうが レモン 白菜 えのきたけ	米 小麦粉 とうもろこし 春雨	油 ごま油	
4 火	ナシゴレン	牛乳	鰯のカリッとスパイシーフィッシュ 春雨スープ	655	32.1	鶏肉 鶏卵	ほっけ なるこ	牛乳	にんじん 小松菜	グリーンピース 大根 しめじ	米 小麦粉 白玉粉	油
5 水	麦ごはん	牛乳	味噌カツ ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	748	29.9	鶏肉 豆腐	みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 さとう	油 ごま油
6 木	<b>かみかみ献立① ★6月4～10日は歯と口の健康週間★</b>		694	26.2	いか		牛乳 チーズ ひじき	トマト にんじん	にんにく なす ごぼう 枝豆 れんこん	スパゲッティ さとう	油 ごま油 とうもろこし オリーブオイル	
7 金	<b>世界の料理:タイ</b>		701	32.3	鶏肉 豚肉	生揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ほうれん草 バジル	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ	米 はちみつ 小麦粉 さとう とうもろこし	油 ごま油	
10 月	<b>地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の郷土料理～</b>		779	27.9	油揚げ 高野豆腐	みそ ちくわ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ	キャベツ きゅうり	米 小麦粉 さとう じゃがいも 小麦粉	ごま油 油 小麦粉
11 火	<b>地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の郷土料理～</b>		750	29.4	豚肉 大豆		牛乳 あおのり	トマト にんじん	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ りんご すいか	米 小麦粉 とうもろこし	油	
12 水	<b>かみかみ献立② ★歯磨きコンクール開始★</b>		723	31.1	大豆 いか	あじ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	干ししいたけ だけのご ねぎ 玉ねぎ 大根	米 さとう とうもろこし	ごま油 油 小麦粉	
13 木	<b>地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の郷土料理～</b>		749	34.7	豚肉 大豆	みそ 油揚げ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 大根葉	しょうが ねぎ にんにく りんご 大根 ぶどう	米 小麦粉 さとう とうもろこし	油 ごま油 小麦粉	
14 金	<b>地場産物活用強化ウィーク ～埼玉県の名産～</b>		707	25.2	きなこ ハム	ベーコン ウィナー	牛乳	赤ピーマン トマト にんじん	きゅうり レモン キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリー	パン さとう 小麦粉	油 オリーブオイル	
17 月	<b>郷土料理:沖縄県(沖縄慰霊の日献立)</b>		830	34.3	豚肉 豆腐	鶏卵 かつお節	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ じゃがいも しょうが 玉ねぎ じゃがいも	米 小麦粉 さとう とうもろこし	オリーブオイル 油 小麦粉	
18 火	<b>魚とサラダをパンにはさんで食べましょう</b>		676	30.0	たら ベーコン	ウィンナー	牛乳	ほうれん草 にんじん	ごぼう 玉ねぎ	パン じゃがいも とうもろこし	油 ごま油 マヨネーズ	
19 水	<b>学総応援献立&amp;食育の日献立</b>		752	32.1	豚肉 大豆	生揚げ みそ	牛乳	にんじん モロヘイア	玉ねぎ にんにく きゅうり	米 小麦粉 さとう マカロニ じゃがいも	油	
20 木	<b>学校総合体育大会</b>											
21 金	<b>学校総合体育大会</b>											
24 月	ごはん	牛乳	チンジャオロース 中華風卵スープ	707	33.2	豚肉 鶏肉	鶏卵	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ きくらげ	米 小麦粉 さとう	油 ごま油
25 火	麦ごはん	牛乳	エコふりかけ 磯煮 さくらんぼ	718	31.2	かつお節 鶏肉	大豆 油揚げ ちくわ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	さくらんぼ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油
26 水	<b>世界の料理:スペイン</b>		826	26.6	ベーコン じゃがいも	えび ひよこ豆 鶏卵	牛乳	赤ピーマン さやいんげん にんじん バジル	にんにく 玉ねぎ エリンギ りんご セロリー	米 小麦粉 さとう	バター オリーブオイル	
27 木	麦ごはん	牛乳	ソパデアホ お手軽アップルパイ	713	26.9	豚肉 大豆		牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく なす キャベツ きゅうり	米 小麦粉 とうもろこし	油
28 金	うどん	牛乳	トマトつけめん(汁) とうもろこしと枝豆のかき揚げ	752	30.3	豚肉		牛乳	トマト にんじん	きゅうり 玉ねぎ もやし 枝豆 とうもろこし	うどん さとう とうもろこし 薄力粉 小麦粉	ごま油 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。