

令和8年度

志木市立志木第二中学校

		献立名		エネルギー	たんぱく質	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）		
日	曜	主食	のみもの	おかず	Kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	月	地場産物活用強化 ～埼玉県の郷土料理～			702	26	うぐいすきなこ、ハム、 ベーコン、 タイナー	牛乳	赤ピーマン、にんじん、 ホトトギス、 トマトカット缶	きゅうり、キャベツ、 レモン、にんにく（りん茎）、 セロリー、玉葱	ツイストパン、砂糖、 おおむぎ	油、オリーブ油
				夏野菜のレモンサラダ むぎむぎスープ								
2	火			ヤンニョムチキン 韓国風キャベツサラダ ワカメスープ	734	34	鶏肉、赤みそ、鶏肉	牛乳、焼きのり、 カットわかめ	万能ねぎ、にんじん	キャベツ、 にんにく（りん茎）、 ねぎ、玉葱	水稲穀粒（精白米）、 でんぷん、砂糖	油、ごま油、白ごま
3	水			厚揚げと豚肉の味噌炒め なるとのすまし汁	721	34	豚肉、赤みそ、生揚げ、 なると巻	牛乳	青ピーマン、にんじん、 こまつな	筍、玉葱、ねぎ、しょうが、 にんにく（りん茎）、 えのきだけ	水稲穀粒（精白米）、 おおむぎ、砂糖	油
4	木			トマトつけめん とうもろこしと枝豆のかき揚げ	739	31	豚肉、枝豆	牛乳	トマト、にんじん	きゅうり、玉葱、もやし、 とうもろこし	うどん、砂糖、薄力粉、 でんぷん、米粉	ごま油、油
5	金	かみかみ献立			777	30	まあじ、高野豆腐、 こんにゃく、赤みそ、 えだまめ	牛乳、ほしひじき、わかめ	にんじん、青ピーマン、 こまつな	玉葱、ごぼう、れんこん、 だいこん、ねぎ	水稲穀粒（精白米）、 でんぷん、砂糖	油、ごま油、白ごま
				あじの南蛮漬け かみかみサラダ カルシウムたっぷりみそ汁								
8	月	地場産物活用強化 ～埼玉県の郷土料理～			743	38	豚肉、赤みそ、油揚げ、 白みそ	牛乳、寒天	にんじん、こまつな	しょうが、 にんにく（りん茎）、ねぎ、 すりおろしりんご、 だいこん、ぶどうジュース	水稲穀粒（精白米）、 おおむぎ、砂糖、 野菜入りこんにゃく人参	油、ごま油、白ごま
				東松山の焼き鳥丼 彩の国のみそ汁 あじさいゼリー（ぶどう）								
9	火			チンジャオロース 中華風卵スープ	716	34	豚肉、鶏肉、たまご	牛乳、カットわかめ	青ピーマン、にんじん	にんにく（りん茎）、 しょうが、たけのこ、 干し椎茸、ねぎ、きくらげ	水稲穀粒（精白米）、砂糖、 でんぷん	油、ごま油
10	水	地場産物活用強化 ～埼玉県の郷土料理～			758	26	豚肉、油揚げ、白みそ	牛乳、刻み昆布	にんじん	ねぎ、玉葱、干し椎茸、 しょうが	うどん、砂糖、じゃがいも、 薄力粉、砂糖	油
				肉汁うどん（汁） みそポテト								
11	木			鯖のｶｯﾁｬﾝ ﾏｲﾌｨｯｼｭ 水菜と春雨のスープ	711	33	鶏肉、鶏卵、まさば、豚肉	牛乳、かえり煮干し	青ピーマン、赤ピーマン、 にんじん、きょうな	にんにく（りん茎）、玉葱、 レモン、しょうが、 はくさい、えのきだけ	水稲穀粒（精白米）、 おおむぎ、砂糖、でんぷん、 薄力粉、黒砂糖、 普通はるさめ	油、ごま油
12	金			挽肉ともやしのあんかけ丼（具） サウビカンサラダ	667	26	豚肉、高野豆腐	牛乳	にんじん、青ピーマン、 赤ピーマン	しょうが、にんにく（りん茎）、 干し椎茸、もやし、キャ ベツ、スイートコーン、き くらげ	水稲穀粒（精白米）、 でんぷん、じゃがいも	油、ごま油
15	月			みそカツ 豆腐のすまし汁	748	32	鶏肉、八丁みそ、赤みそ、 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん、こまつな	にんにく（りん茎）、 キャベツ、えのきだけ、 ねぎ	水稲穀粒（精白米）、 おおむぎ、薄力粉、 生パン粉、砂糖	油、ごま油
16	火			ビビンバ（ナムル） サムゲタン風スープ 果物（オレンジ）	675	26	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、 チンゲンツァイ	にんにく（りん茎）、 干しぜんまい、もやし、 しょうが、ねぎ、オレンジ	水稲穀粒（精白米）、砂糖、 おおむぎ、でんぷん	油、ごま油
17	水	地場産物活用強化 ～埼玉県の郷土料理～			684	25	豚肉	牛乳、あおのり	トマト、トマトジュース、 にんじん、トマトカット缶	にんにく（りん茎）、 しょうが、セロリー、 玉葱、すりおろしりんご	水稲穀粒（精白米）、 おおむぎ、米粉、でんぷん	油
				北本トマトカレー のりしお大豆								
18	木			ガイヤー ン パッタイ（タイ） もやしのスープ	658	33	鶏肉、豚肉、生揚げ、鶏卵	牛乳	パセリ、にんじん、にら、 こまつな	にんにく（りん茎）、玉葱、 もやし、ねぎ	水稲穀粒（精白米）、 おおむぎ、はちみつ、 ビーフン、砂糖	油、ごま油
19	金	地場産物活用強化 ～埼玉県の郷土料理～&食育の日			679	33	ほっけ、かつお削り節、鶏肉、 なると巻	牛乳、塩昆布、こんにゃく	しそ葉、にんじん、 こまつな	きゅうり、梅干し、 だいこん、ぶなしめじ	水稲穀粒（精白米）、 おおむぎ、でんぷん、 砂糖、 白玉だんご（まゆたま）	油
				ほっけの唐揚げ きゅうりのさっぱり和え まゆ玉汁								
22	月			鶏肉のマーマレード焼き 炭水化物しっかりサラダ キャベツのスープ	715	37	鶏肉、ハム、豚肉	牛乳	にんじん	マーマレード、 にんにく（りん茎）、 もやし、キャベツ	フラワーパン、 マカロニ、 じゃがいも、砂糖	油
23	火	郷土料理：沖縄県			691	30	豚肉、たまご、ツナ	牛乳	にんじん、トマトカット缶	にんにく（りん茎）、 玉葱、キャベツ、もやし	水稲穀粒（精白米）、 おおむぎ、砂糖、 でんぷん、 生ワントンの皮	オリーブ油、油
				タコライス（肉） タコライス（野菜） タコライス（ワントン） にんじんしりしり								
24	水			豚肉のステーキソースかけ 親豆小豆サラダ シャキシャキスープ	682	28	豚肉、枝豆、鶏肉	牛乳、塩昆布	にんじん	玉葱、にんにく（りん茎）、 キャベツ、レタス	水稲穀粒（精白米）、砂糖、 でんぷん	油
29	月			キムムッチ 棒々鶏サラダ 豚骨スープ	659	24	鶏肉、赤みそ、豚肉、豚骨	牛乳、焼きのり	にんじん	にんにく（りん茎）、 切り干し大根、きゅうり、 もやし、キャベツ、ねぎ、 だいこん、しょうが	水稲穀粒（精白米）、 おおむぎ、砂糖	ごま油、純正練りごま、油
30	火			照り焼きフィッシュごぼうバーガー（魚） 照り焼きフィッシュごぼうバーガー（ごぼうサラダ） 照り焼きフィッシュごぼうバーガー（マヨネーズ） シャーマンポテトスープ	819	34	まだら、ベーコン、 ウィンナー	牛乳	にんじん、パセリ	ごぼう、玉葱	子供パンスライス、 でんぷん、砂糖、 じゃがいも	油、ごま、マネー（卵なし）
		こどもパン	牛乳	パンにはさ んで食べま しょう								

*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、6/29（月）です。前日までにご入金をよろしくお願いいたします。