

6月の予定献立表



令和4年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名			エネルギー	たんぱく質	主に身体をつくる食品	主に熱や力になる食品	主に調子を整える食品
		主食	飲み物	おかず	Kcal	g	赤色	黄色	緑色
1	水	タンメンの汁 	牛乳 	中華麺 チーズとポテトの包み揚げ	707	26.4	牛乳 豚肉 チーズ	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 春巻きの皮 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん 白菜 にら ねぎ
2	木	わかめとごまのご飯 	牛乳 	いかのかりん揚げ 即席漬け 油揚げのみそ汁	632	25.3	牛乳 わかめ いか 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	きゅうり キャベツ にんじん 生姜 大根 白菜
3	金	焼肉丼 	牛乳 	麦ご飯 野菜のピリ辛和え メロン(1/16)	702	26.4	牛乳 豚肉	米 麦 油 砂糖 ごま油 ラー油	にんにく 玉ねぎ りんご にんじん キャベツ にら もやし きゅうり メロン
6	月	《歯と口の健康週間》 かむカムライス 	牛乳 	ほうれん草のツナマヨ白和え ささみ入り澄まし汁	662	25.3	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 ツナ みそ かまぼこ	米 麦 油 砂糖 カシューナッツ	にんじん さやいんげん ほうれん草 しめじ ねぎ
7	火	麦ご飯 	牛乳 	いわしのかば焼き はりはり漬け カルシウムたっぷりみそ汁	701	28.3	牛乳 鰯 生揚げ みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	生姜 キャベツ 切干大根 にんじん 大根 ねぎ 小松菜
8	水	チキンと小松菜の Pasta 	牛乳 	海藻サラダ 手作りあじさいゼリー	617	23.1	牛乳 鶏肉 のり 海藻	油 オリーブ油 スパゲティ ごま ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 筍 コーン ぶどうジュース
9	木	ルーローハン 	牛乳 	麦ご飯 野菜のスープ さくらんぼ(2)	718	27.2	牛乳 豚肉 うずらの卵	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ラー油	生姜 葉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 白菜 チンゲン菜 さくらんぼ
10	金	みそチキンカツ丼 	牛乳 	麦ご飯 ポイルキャベツ こづゆ(福島県)	642	28.5	牛乳 鶏肉 みそ 干しホタテ貝柱 竹輪	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 里芋 豆麩	にんにく キャベツ にんじん きくらげ さやえんどう
13	月	かて飯(秩父) 	牛乳 	さばの塩焼き きゅうりとたくあんのごま和え つみっこ(本庄市)	685	32.3	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 かつお節	米 油 砂糖 ごま すいとん	ごぼう にんじん 干し椎茸 きゅうり たくあん ねぎ にら
17	金	東松山風焼鳥丼 	牛乳 	麦ご飯 みそけんちん汁	690	32.3	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	キャベツ ねぎ りんご 生姜 にんじん にんにく ごぼう 大根
20	月	タコライス(沖縄) 	牛乳 	麦ご飯 もずくスープ	671	27.5	牛乳 大豆 豚肉 チーズ 鶏肉 もずく	米 麦 オリーブ油 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ トマト缶 キャベツ にんじん もやし 干し椎茸
21	火	ヘルシー回鍋肉丼 	牛乳 	麦ご飯 きゅうりとともやしの中華和え 手作りピーチゼリー	753	27.8	牛乳 豚肉 生揚げ 卵 みそ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり もやし ネクター 白桃缶 レモン
22	水	肉汁うどん 	牛乳 	ゆでうどん みそポテト(秩父)	731	24.2	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 みそ	うどん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん 小松菜
23	木	カラフルピラフ 	牛乳 	蒸し鮭ののりクリームソースかけ オニオンドレッシングサラダ	637	31.8	牛乳 ベーコン さけ 生クリーム 粉チーズ のり佃煮	米 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 枝豆 赤パプリカ ほうれん草 キャベツ きゅうり 切干大根
24	金	麦ご飯 	牛乳 	鶏の梅みそ焼き きんぴらごぼう みそ汁	614	31.6	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	練梅 にんじん さやいんげん ごぼう 大根 小松菜
27	月	チンジャオロース丼 	牛乳 	麦ご飯 鶏肉とたもぎ茸のスープ 小玉すいか(1/16)	651	29.0	牛乳 豚肉 鶏肉 なると	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 干し椎茸 ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし 小松菜 たもぎ茸 すいか
28	火	セルフ照り焼き フィッシュバーガー 	ショア 	スライス入り子どもパン ごぼうサラダ つぶつぶコーンスープ	694	27.8	メルルーサ 鶏肉 粉チーズ スキムミルク	子どもパン 油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも 小麦粉 バター	ごぼう にんじん コーン
29	水	塩焼きそば 	牛乳 	タイ風スープ フルーツミックス	670	25.0	牛乳 豚肉 竹輪	中華麺 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ きくらげ 大根 小松菜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶
30	木	トマトカレー 	牛乳 	トマトライス マリネサラダ	703	19.3	牛乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ りんご トマト缶 キャベツ きゅうり 赤パプリカ

※6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。給食では、『かむカムライス』を提供します。

※今月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。



13日(月)かてめし(秩父)・・・「かて」とは秩父地方で混ぜるという意味があり、混ぜごはん料理です。

つみっこ(本庄市)・・・小麦を練ったものを手で「つみとる」ようにちぎって鍋に入れたのが由来で

22日(水)みそポテト(秩父)・・・蒸したじゃがいもに衣をつけて揚げ、甘いみそだれをかけた料理です。

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

志木市では、市民の健康づくりを推進するため、
「おいしく減塩!『減らソルト』プロジェクト」
に取り組んでいます。6月は、強化月間です♪

※今月の減塩給食おすすめ献立は、
3日(金)です。
(1食あたりの塩分量:2.1g)

