

# 6月の予定献立表



平成30年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名		エネルギー kcal	水分 g	主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど	
		主食	飲物						おかず
1	金	ご飯	牛乳	738	28.6	牛乳 鶏肉 豚肉 高野豆腐 卵	米 小麦 白滝 砂糖 じゃがいも 澱粉 ぶどうジュース カルピス 油	人参 には にんにく 生姜 葱 玉葱 えのき	
4	月	ご飯		702	27.1	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき わかめ 豆腐 鶏肉 味噌 卵	米 澱粉 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 玉葱 葱 えのき茸 キャベツ 菊	
5	火	かみかみライス		757	31.8	牛乳 大豆 いか 厚揚げ 味噌 ししやも	米 油 澱粉 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	人参 ビーマン 小松菜 椎茸 葱 玉葱 大根	
6	水	ピザトースト		777	28.9	牛乳 フランク 大豆 枝豆 鶏肉 チーズ	食パン マカロニ 砂糖 じゃがいも オリーブオイル バター マヨネーズ	パザル ビーマン 人参 パセリ にんにく 玉葱 コーン キャベツ	
7	木	上海焼きそば		787	31.8	牛乳 豚肉 いか ヨーグルト	中華麺 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 大根 生姜 にんにく 菊 椎茸 もやし 玉葱 大根 きゅうり	
8	金	ご飯		726	35.1	牛乳 鶏肉 削り節 豚肉 豆腐 卵	米 こんにゃく 砂糖 澱粉 ごま油	人参 生姜 にんにく 白菜 葱	
11	月	ご飯		847	22.4	牛乳 豚肉	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 にんにく しょうが 玉葱 キャベツ トマト 缶 りんご	
12	火	親子丼		745	32.8	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 卵	米 小麦 砂糖	みつば ほうれん草 玉葱 えのき茸 葱 メロン	
13	水	ココアケーキ		750	20.5	牛乳 フランク ベーコン	ツイストパン 砂糖 じゃがいも 油	人参 パセリ 玉葱 レタス コーン	
14	木	スパゲティ	ショア	721	26.0	牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ 生クリーム ショア(ブレーン)	スパゲッティ 小麦粉 ワンタン オリーブオイル ごま油 油 バター	パセリ 人参 にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉葱	
15	金	ご飯		723	32.2	牛乳 削り節 油揚げ 味噌 鮭 卵	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま	人参 きゅうり キャベツ もやし 大根 お茶の葉	
18	月	学総 2日目 (※2時間授業で下校給食なし)							
19	火	学総 3日目 (※2時間授業で下校給食なし)							
20	水	ご飯		714	30.0	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵	米 小麦 澱粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 チンゲン菜 生姜 にんにく 玉葱 菊 椎茸 白菜	
21	木	ご飯		752	34.6	牛乳 ひじき わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 卵	米 油 砂糖	人参 さやえんどう 玉葱 椎茸 切り干し大根 葱	
22	金	ご飯		759	36.5	牛乳 いか 大豆 豆腐 油揚げ かえり煮干し	米 澱粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 ごま	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	
25	月	スパイシーカレー		807	21.9	牛乳 生クリーム 豚肉	米 小麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 バター 寒天	人参 にんにく 生姜 玉葱 パイン缶	
26	火	ご飯		746	27.2	牛乳 豚肉 鯖	米 澱粉 砂糖 油 ごま油	人参 には にんにく 生姜 葱 胡瓜 大根 もやし	
27	水	ご飯		733	32.3	牛乳 昆布 鶏肉 味噌 鰹 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	米 澱粉 こんにゃく じゃがいも	人参 ミニトマト 生姜 ごぼう 葱 大根 椎茸	
28	木	子どもパン		734	36.4	牛乳 鶏肉 豚肉	子どもパン 澱粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 パセリ ごぼう キャベツ 玉葱 マッシュルーム にんにく	
29	金	ご飯		740	28.2	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 小麦 白滝 車麩 砂糖 醤油 ごま油 油 ごま	人参 小松菜 玉葱 白菜 えのき茸 葱 にんにく 生姜 りんご	

\*都合により献立を変更することがあります。

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話ししてみませんか？

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

