

# 6月の予定献立表



令和3年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	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	のみもの			おかず	赤色	黄色	緑色
1	火	木の葉丼 	牛乳 	カルシウムたっぷりみそ汁 きな粉白玉	870	30.3	牛乳 ちくわ はんぺん 卵 生揚げ みそ きな粉	米 麦 砂糖 でんぷん ごま 白玉だんご 黒砂糖	玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 ねぎ 小松菜
2	水	タンメン 	牛乳 	中華麺 チーズとポテトの包み揚げ	721	26.3	牛乳 豚肉 チーズ	中華麺 米油 砂糖 でんぷん じゃが芋 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが にんじん もやし 白菜 なら ねぎ
3	木	麦ご飯 	牛乳 	韓国風すき焼き ビーフンスープ	677	29.5	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま でんぷん ビーフン ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ えのき茸 りんご もやし チンゲン菜
4	金	《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 澄まし汁	696	25.2	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 押し豆腐 ツナ みそ かまぼこ	米 麦 米油 砂糖 カシューナッツ でんぷん	にんじん いんげん ほうれん草 しめじ ねぎ
7	月	チンジャオロース丼 	牛乳 	麦ご飯 中華スープ メロン (1/16)	663	29.5	牛乳 豚肉 鶏肉 なると	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 筍 干し椎茸 ピーマン にんじん もやし 小松菜 たもぎ茸 メロン
8	火	麦ご飯 	牛乳 	いわしのかば焼き 森のきのこサラダ 豆腐のみそ汁	679	25.0	牛乳 いわし 豆腐 みそ	米 米油 でんぷん 砂糖	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ 舞茸 にんにく 大根 ねぎ にんじん 小松菜
9	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	656	24.0	牛乳 鶏肉 刻みのり わかめ	米油 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
10	木	麦ご飯 	牛乳 	メバルのネギみそ焼き 焼肉サラダ 若竹汁	661	28.5	牛乳 メバル みそ 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 米油	ねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん 筍 ほうれん草
11	金	ガーリックじゃこトースト 	牛乳 	ミネストローネ (イタリア) ツナポテト	759	28.5	牛乳 じゃこ ベーコン 鶏肉 ツナ	食パン マーガリン 米油 じゃが芋	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト缶 しめじ
14	月	カレーライス 	牛乳 	麦ご飯 マリネサラダ	742	20.1	牛乳 豚肉	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ
15	火	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)	702	31.7	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 かつお節	米 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 なら しめじ
16	水	肉汁うどん 	牛乳 	ゆでうどん みそポテト (秩父)	784	23.3	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 みそ	うどん 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でんぷん 米油	しょうが ねぎ にんじん 小松菜
17	木	ヘルシー回鍋肉丼 	牛乳 	麦ご飯 きゅうりともやしの中華和え 手作りみかんゼリー	755	27.4	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 米油 でんぷん 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 みかん オレンジジュース
18	金	カラフルピラフ 	牛乳 	蒸し鯛のりクリームソースかけ オニオンドレッシングサラダ	733	34.0	牛乳 ベーコン たい 生クリーム 粉チーズ のり	米 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 パプリカ ほうれん草 キャベツ きゅうり 切干大根
21	月	みそチキンカツ丼 	牛乳 	麦ごはん ポイルキャベツ みそ汁	713	29.7	牛乳 鶏肉 みそ 生揚げ	米 麦 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ
24	木	タコライス (沖縄) 	牛乳 	麦ご飯 もずくスープ 小玉すいか (1/16)	737	28.0	牛乳 大豆 豚肉 チーズ 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 すいか
25	金	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	697	29.0	メルルーサ 鶏肉 粉チーズ スキムミルク	子どもパン 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃが芋 小麦粉 バター	ごぼう にんじん 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン
28	月	キムチピビンバ 	牛乳 	ひじきサラダ 水菜と春雨のスープ	645	20.2	牛乳 豚肉 ひじき	米 ごま油 砂糖 米油 ごま 春雨	もやし 小松菜 なら にんじん きゅうり しょうが 白菜 水菜
29	火	麦ご飯 	牛乳 	鶏の梅みそ焼き きんぴらごぼう 大根と油揚げのみそ汁	647	31.5	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま油 米油 ごま	梅 にんじん いんげん ごぼう 大根 白菜
30	水	塩焼きそば 	牛乳 	タイ風スープ フルーツヨーグルト	703	26.6	牛乳 豚肉 竹輪 ヨーグルト	中華麺 米油 ごま油 砂糖	にんにく しょうが 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

※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。

15日(火) **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

16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。

◆ 18日(金)は国から無償でいただいた鯛(たい)を使った「蒸し鯛のりクリームソースかけ」です！お楽しみに

◆ コロナの影響で長崎県の真鯛が余ってしまい、給食に提供して下さっています。ありがたいですね。

※今月の減塩給食おすすめ献立は、10日(木)です。(塩分2.4g)

《給食費の口座振替について》

◎川口信用金庫・・・6月1日(火)、6月11日(金)

※毎月の引き落とし日までに、必ず入金をお願いします。

