

6月の予定献立表



平成30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	のりもの			おかず	赤色	黄色	緑色		
1	金	手作りカレーパン	牛乳	ミネストローネ デザート	831	28.3	牛乳 豚ももひき肉 鶏卵 ベーコン	こどもパン 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム きゃべつ にんにく しょうが トマト缶		
4	月	ごはん	牛乳	イカのチリソース和え ココロサラダ 中華風コーンスープ	788	30.9	牛乳 イカ ロースハム 鶏卵 鶏もも肉	精白米 でんぷん じゃがいも 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 ねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ コーン		
5	火	カラフルピラフ	りんごジュース	蒸し鶏のクリームソースかけ オニオンドレサラダ	755	28.6	牛乳 生クリーム ベーコン 鶏むね肉	精白米 小麦粉 三温糖 バター 油	にんじん パプリカ エリンギ きゃべつ きゅうり 切干大根 ほうれん草 コーン マッシュルーム		
6	水	タンメン	牛乳	ホット中華麺 手作りツナ餃子 わかめと切干大根のナムル	840	34.1	牛乳 生わかめ ツナフレーク 豚こま肉	ホット中華麺 三温糖 でんぷん 生餃子の皮 油 ごま油	にんじん にら こまつな はくさい ねぎ ヤングコーン にんにく しょうが		
7	木	木の葉丼	牛乳	野菜と鶏肉のみそ汁 きな粉白玉	760	26.2	牛乳 ちくわ 鶏卵 鶏こま肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 押麦 三温糖 でんぷん 黒砂糖 白玉だんご	グリル しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ にんじん		
8	金	ごはん	牛乳	デミグラスハンバーグ こまつなサラダ	845	32.8	牛乳 豚ももひき肉 ソフト豆腐 ちくわ パルメザンチーズ	精白米 生パン粉 上白糖 じゃがいも 小麦粉 バター 油	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ きゃべつ コーン レモン汁		
11	月	ごはん	牛乳	いわしフライ 森のきのこサラダ 豆腐のみそ汁	787	26.6	牛乳 いわし 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 油	こまつな にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ ほんしめじ まいたけ にんにく		
12	火	チンジャオロース丼	牛乳	ごはん たまぎたけの中華スープ	785	28.8	牛乳 豚もも肉 なると	精白米 三温糖 でんぷん 油 ごま油	ピーマン こまつな たけのこ にんじん しいたけ もやし たまぎたけ		
13	水	チキンと小松菜の丼	牛乳	海藻サラダ あじさいゼリー	730	27.5	牛乳 鶏もも肉 刻みのり わかめ	スパゲティー オリーブ油 三温糖 ごま油 白ごま	こまつな たまねぎ きゃべつ きゅうり ヤングコーン たけのこ コーン にんにく		
14	木	《歯と口の健康習慣》 かむカムライス	牛乳	ほうれん草の白和え すまし汁	720	26.9	牛乳 ソフト豆腐 鶏もも肉 ツナフレーク 白みそ 鶏ささみ ひじき	精白米 三温糖 でんぷん 油 カシューナッツ	にんじん ほうれん草 ねぎ ぶなしめじ いんげん		
15	金	みそチキンカツ丼	牛乳	ポイルきゃべつ 生揚げのみそ汁 ブルーベリークレープ	844	33.5	牛乳 鶏もも肉 赤みそ 白みそ 生揚げ	精白米 押麦 三温糖 こんにゃく 油 ごま油 パン粉	にんじん きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ にんじん		
18	月	学総地区大会									
19	火	学総地区大会									
20	水	キムチうどん	牛乳	みそポテト（郷土料理） ひじき入り変わり金平	764	25.8	牛乳 ひじき 豚こま肉 赤みそ	地粉うどん じゃがいも つきこん 上白糖 三温糖 ごま 油	にら にんじん だいこん もやし しいたけ はくさい いんげん		
21	木	夏野菜カレー	牛乳	ツナサラダ	778	28.2	牛乳 サイコロチーズ 鶏こま肉 ツナフレーク	精白米 じゃがいも 薄力粉 バター 油	にんじん にんにく スズキーニ たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり なす ピーマン		
22	金	照り焼き フィッシュバーガー	牛乳	メルルーサ ごぼうサラダ つぶつぶコーンスープ	811	29.3	牛乳 メルルーサ パルメザンチーズ 鶏もも肉	こどもパン ノンエッグマヨネーズ 三温糖 じゃがいも 油 ごま バター	にんじん ごぼう たまねぎ コーン じゃがいも パセリ		
25	月	ごはん	牛乳	手作りシュウマイ じゃがいもとインゲンのソテー けんちん汁	799	30.1	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐	精白米 でんぷん じゃがいも こんにゃく さといも ごま油 バター 油	にんじん たまねぎ 切干大根 しいたけ ごぼう だいこん ねぎ いんげん		
26	火	かてめし（郷土料理）	牛乳	鮭の塩焼き ねぎぬた（郷土料理） つみっこ（郷土料理）	721	29.0	牛乳 わかめ 鶏ひき肉 さけ 油揚げ 白みそ 鶏もも肉	精白米 こんにゃく 油 三温糖 小麦粉	にんじん にら ごぼう れんこん しいたけ ねぎ しめじ		
27	水	中華五目ごはん	牛乳	ねぎとわかめのスープ アセロラミルクゼリー	736	29.5	牛乳 わかめ 焼豚 えび 鶏もも肉	精白米 三温糖 油 ごま油	にんじん ほうれん草 ねぎ たけのこ しいたけ アセロラゼリー		
28	木	塩焼きそば	牛乳	涼伴三絲（パンサンスウ） タイ風スープ	755	31.9	牛乳 豚こま肉 竹輪 ロースハム 鶏卵 豚ひき肉	蒸し中華麺 緑豆春雨 上白糖 ごま油 油 ナンプラー	にんじん こまつな だいこん にんにく しょうが もやし きゃべつ きくらげ きゅうり		
29	金	《創立記念日》 タコライス	牛乳	もずくスープ サーターアンダギー	834	31.7	牛乳 サイコロチーズ もずく 大豆 鶏卵 豚ひき肉	精白米 三温糖 薄力粉 オリーブ油 ごま油 油	たまねぎ トマト缶 きゃべつ もやし しいたけ		

※毎年6月は、歯と口の健康習慣です。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。

20日（水）みそポテト（秩父）・・・ふか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。

26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。

ねぎぬた（深谷市）・・・ねぎを使った和え物。「ぬた」は和え衣、という意味です。

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す。

※29（金）は、宗岡中学校の開校記念日です。人気の「タコライス」を提供します。

※今月の減塩給食おすすめ献立は、11日（月）です。（塩分2.8g）

《給食費の口座振替について》

◎JAあさか野農協宗岡支店・・・6月8日（金）

◎川口信用金庫・・・6月1日（金）、6月11日（月）

※毎月の引き落とし日までに、必ず入金をお願いします。

