

# 6月の予定献立表



平成29年度

志木市立宗岡中学校

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	のみもの	おかず	Kcal	g	赤色	黄色	緑色
1	木	ごはん 	牛乳 	手作りシュウマイ じゃが芋とアスパラのソテー けんちん汁	786	31.3	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐	精白米 しゅうまいの皮 油 でんぷん こんにゃく じゃがいも さといも バター	アスパラガス にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう だいこん
2	金	カレーパン 	牛乳 	こどもパン ミネストローネ フルーツパバロア	819	26.3	牛乳 豚モモひき肉 鶏卵 ベーコン	こどもパン 油 じゃが芋 パン粉	にんじん しょうが トマト缶 にんにく たまねぎ エリンギ セロリー マッシュルーム
5	月	木の葉丼 	牛乳 	ごはん みそ汁 きなこ白玉	776	24.7	牛乳 鶏卵 鶏こま肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 でんぷん	にんじん たまねぎ グリルピーズ しめじ だいこん ねぎ 干しいたけ
6	火	ごはん 	牛乳 	イカのチリソース和え マセドアンサラダ 鶏つみれ汁	769	28.2	牛乳 イカ ロースハム 鶏ひき肉 木綿豆腐	精白米 じゃがいも かたくりこ ごま油 油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ こまつな にんにく きゅうり
7	水	タンメン 	牛乳 	ホット中華麺 手作りツナ餃子 きゃべつのカラフル和え	804	31.6	牛乳 ツナフレーク 豚こま肉	ホット中華麺 餃子の皮 でんぷん 油	にんじん にら にんにく しょうが もやし はくさい ヤングコーン
8	木	カラフルピラフ 	牛乳 	蒸し鶏のクリームソースがけ オニオンサラダ	798	32.7	牛乳 生クリーム プロセスチーズ ベーコン 鶏肉	精白米 小麦粉 三温糖 バター 油	にんじん 赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ きゅうり 切干大根
9	金	《歯と口の健康週間》 かむカムライス 	牛乳 	ほうれんそうの白和え すまし汁	790	22.5	牛乳 ひじき 鶏肉 ソフト豆腐 ツナフレーク 白みそ 鶏ささみ	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 しめじ ねぎ
12	月	ごはん 	牛乳 	真あじの米粉フライ 森のきのこ和え 豆腐のみそ汁	811	29.5	牛乳 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 油	にんじん きゃべつ きゅうり 玉ねぎ しめじ まいたけ にんにく
13	火	チキンと小松菜のパスタ 	牛乳 	海藻サラダ あじさいゼリー	792	28.4	牛乳 鶏こま肉 きざみのり カットワカメ	スパゲティー 三温糖 オリーブ油 白ごま ごま油	とうがらし こまつな にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり ヤングコーン たけのこ
14	水	ごはん 	牛乳 	デミグラスハンバーグ 野菜ミックスマリネ ポタージュスープ	831	29.1	牛乳 角チーズ 豚モモひき肉 ソフト豆腐 鶏卵	精白米 パン粉 オリーブ油 はちみつ 上白糖 じゃが芋 バター	にんじん たまねぎ レモン果汁 コーン
15	木	中華丼 	牛乳 	大豆の揚げ煮 びわ	775	26.9	牛乳 かえり煮干し 豚モモ小間 うすらの卵 大豆	精白米 三温糖 でんぷん さつまいも なたね油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ きゃべつ グリルピーズ
16	金	《給食試食会》 ごはん 	牛乳 	みそチキンカツ・ポイルきゃべつ 生揚げのみそ汁 冷凍みかん	830	34.2	牛乳 鶏モモ肉 鶏卵 赤みそ 生揚げ 白みそ	精白米 小麦粉 ごま油 パン粉 三温糖 こんにゃく 油	にんじん だいこん きゃべつ ねぎ 冷凍みかん ごぼう
19	月	学総地区大会（給食はありません）							
20	火	学総地区大会（給食はありません）							
21	水	キムチうどん 	牛乳 	地粉うどん みそポテト 《郷土料理》 ひじき入り変わり金平	784	30.1	牛乳 ひじき 豚こま肉 鶏卵 赤みそ 豚モモ肉	じゃが芋 小麦粉 ごま油 でんぷん 上白糖 白ごま 糸こんにゃく 三温糖	にんじん にら もやし だいこん 干しいたけ はくさい
22	木	夏野菜カレー 	牛乳 	ごはん ツナサラダ	798	26.2	牛乳 角チーズ スキムミルク 鶏モモ肉 ツナフレーク	精白米 じゃがいも 油	にんじん しょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり レモン果汁
23	金	ごはん 	牛乳 	チンジャオロース ミニトマト 中華スープ	813	28.8	牛乳 なると 豚モモ肉	精白米 三温糖 でんぷん ごま油 油	ミニトマト こまつな たけのこ もやし たもぎたけ しょうが にんにく 青ピーマン
26	月	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	774	27.1	牛乳 焼き豚 むきえび 鶏肉 わかめ	精白米 三温糖 油 ごま油	ほうれんそう にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ
27	火	フィッシュバーガー 	牛乳 	こどもパン 照り焼きフィッシュ・ごぼうサラダ つぶつぶコーンスープ	784	26.3	牛乳 鶏モモ肉 メルルーサ スキムミルク チーズ	こどもパン 油 白ごま じゃがいも バター 白ごま バター	にんじん ごぼう コーン缶
28	水	《郷土料理》 かてめし 	牛乳 	焼き魚 ねぎぬた 《郷土料理》 つみっこ 《郷土料理》	771	30.8	牛乳 わかめ 鶏ひき肉 鮭切り身 白みそ 鶏肉	精白米 こんにゃく 三温糖 油	にんじん にら ごぼう レンコン 干しいたけ ねぎ しめじ
29	木	《宗岡開校記念日》 タコライス 	牛乳 	もずくスープ ココアヨーグルト	832	31.1	牛乳 大豆 もずく 角切チーズ	精白米 三温糖 薄力粉 オリーブ油	トマト缶 にんにく 玉ねぎ きゃべつ もやし 干しいたけ
30	金	上海焼きそば 	牛乳 	蒸し中華麺 豆腐とナムルのスープ びわフレッシュゼリー	798	28.3	牛乳 豚モモ肉 なると	蒸し中華麺 でんぷん 三温糖 油 ごま油	にんじん 青ピーマン たけのこ 干しいたけ たまねぎ ねぎ はくさい

※6/4～10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。

21日（水）、28日（水）は郷土料理を提供します。

※29日（木）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。

《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（木）

◎川口信用金庫・・・6月1日（木） 6月12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。

