



6月の献立表

新座市立第二中学校

日付 こんだて		おもな食品				1人あたり (kcal) おおよそ
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (水)	きび入り青菜ご飯 すまし汁 鶏ごぼう団子の甘辛炒め 牛乳	とり肉 あぶらあげ 豆腐 鶏卵 うずら卵 牛乳	米 きび でん粉 なたね 油 上白糖	にんじん こまつな えのき たけ ほうれんそう ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ 青ピーマン たけのこ	清酒 しょうゆ みり ん 精製塩 こしょう	837 36.1
2 (木)	ピタパンサンド 野菜と卵のスープ ソフール (プレーンヨーグルト) 牛乳	とり肉 ハム 鶏卵 ソ フール 牛乳	ピタパン でん粉 なたね 油 上白糖 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじ ん きゅうり たまねぎ セ ロリー トマト こまつな	ぶどう酒 しょうゆ みりん 精製塩 こ しょう 穀物酢	736 31.1
☆☆☆☆虫歯予防献立 6月4日は虫歯予防デーです 噛む事の大切さを再確認しましょう！☆☆☆☆						
3 (金)	カムカムライス 鱈の辛子風味フライ ほうれん草の胡麻和え 牛乳	ひじき あぶらあげ とり 肉 だいず あじ 鶏卵 あおりの 牛乳	米 むぎ 上白糖 薄力粉 パン粉 なたね油 ごま油 ごま	にんじん あさつき にんに く ほうれんそう もやし	しょうゆ 清酒 みり ん しょうゆ 辛子 穀物酢	749 32.8
6 (月)	塩焼きそば 二色春巻 牛乳	ぶた肉 ウィンナー チー ズ 牛乳	蒸し中華めん ごま油 な たね油 春巻きの皮 薄力 粉	にんにく キャベツ 筍 に んじん 青ピーマン きくら げ レモン汁	精製塩 しょうゆ こ しょう オスターリス	756 29.2
7 (火)	わかめご飯 豚肉の香味揚げ おかか和え 牛乳	わかめ ぶた肉 豚レバー 牛乳 かつおぶし かまぼ こ 牛乳	米 むぎ でん粉 なたね 油 上白糖 ごま油	ゆかり しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん	清酒 しょうゆ カレ ー粉 みりん 精製塩	777 32.3
8 (水)	さきたまライスボール チーズハンバーグのトマトソース かぼちゃのサラダ 牛乳	ぶた肉 とり肉 だいず チーズ 生クリーム 鶏卵 牛乳	ライスボール (パン) 米 サラダ油 薄力粉 バター 上白糖 パン粉	にんにく たまねぎ かぼ ちゃ きゅうり	ぶどう酒 精製塩 こ しょう ケチャップ ウスター マヨネーズ	850 30.9
9 (木)	生姜ご飯 鮪と小松菜の甘辛煮 けんちん汁 牛乳	とり肉 まぐろ 豆腐 あ ぶらあげ 牛乳	米 きび 上白糖 でん粉 なたね油 さといも ご ま油	しょうが にんじん えのき たけ さやえんどう こまつ な だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ こんにゃく	穀物酢 精製塩 清酒 みりん しょうゆ	782 40.8
10 (金)	カリカリ梅とじゃこのご飯 鶏の照り煮 ごまみそあえ 牛乳	ちりめんじゃこ とり肉 牛乳	米 むぎ ごま でん粉 薄力粉 なたね油 上白糖 ごま油	うめ しょうが こまつな もやし	清酒 しょうゆ みり ん みそ	734 28.6
13 (月)	キムチチャーハン ワンタンスープ カルピスゼリー 牛乳	とり肉 ぶた肉 セラチン 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 ご ま油 ウェーブワンタン 上白糖 カルピス	切干し大根 ねぎ キムチ にら しょうが にんにく にんじん もやし みかん缶	精製塩 こしょう 清 酒 しょうゆ トウバ ンジャン	756 26.9
14 (火)	冷やしきつねうどん Feヨーグルト 笹かまぼこのりごま揚げ 牛乳	あぶらあげ かまぼこ 鶏 卵 あおりの Feヨーグ ルト 牛乳	冷凍うどん 上白糖 薄力 粉 ごま なたね油	干しいたけ ねぎ	みりん しょうゆ 清 酒	786 36.3
15 (水)	麦ご飯 手作りふりかけ 肉じゃが キャベツの即席漬け 牛乳	わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶた肉 牛乳	米 むぎ ごま 米サラダ 油 じゃがいも 上白糖	ゆかり こんにゃく たまね ぎ にんじん キャベツ きゅうり	精製塩 清酒 みりん しょうゆ 唐辛子	888 28.1
16 (木)	チンジャオロースー麺 杏仁豆腐 牛乳	ぶた肉 牛乳 クリーム	蒸し中華めん 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじ ん たまねぎ 筍 青ピーマ ン パイン缶 黄桃缶 みか ん缶	清酒 みそ しょうゆ トウジンシ オスターリス ケチャップ ぶどう酒	878 32.5
17 (金)	キャロットピラフ 蒸し鶏のクリームソース 小松菜サラダ 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳 生クリーム チーズ ハム	米 むぎ バター 米サラ ダ油 薄力粉 上白糖	にんじん たまねぎ セロリ コーン ほうれんそう エリ ンギ ぶなしめじ こまつな キャベツ レモン汁	ぶどう酒 精製塩 こ しょう パプリカ 穀 物酢 辛子 しょうゆ	793 40
21 (火)	ドライカレー 温野菜のマリネ 牛乳	ぶた肉 牛乳	米 むぎ 上白糖 なたね 油 薄力粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんに く しょうが プロッコリー カリフラワー	精製塩 こしょう ぶ どう酒 しょうゆ 矢 車 ケチャップ 加-粉 穀 物酢	807 33.3
23 (木)	鶏ねぎ丼 梅おかか和え あじさいゼリー 牛乳	とり肉 かつおぶし 牛乳	米 むぎ でん粉 なたね 油 三温糖 上白糖 ナタ デココ	ねぎ たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン こんにゃく キャベツ きゅうり にんじ ん うめ ぶどうジュース	しょうゆ みりん 清 酒 唐辛子 ぶどう酒	836 30.4
24 (金)	はちみつパン マカロニとツナのグラタン 野菜スープ 牛乳	ベーコン ツナホワイト 牛乳 クリーム チーズ とり肉	はちみつパン マカロニ 米サラダ油 薄力粉 パタ ー 上白糖	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし	精製塩 こしょう ぶ どう酒 清酒 しょう ゆ	853 31.5
27 (月)	ミートビーンズスパゲティ チーズサラダ 牛乳	ぶた肉 とりレバー チー ズ だいず 牛乳	スパゲティ なたね油 薄 力粉 上白糖 ごま	たまねぎ にんじん しょう が にんにく キャベツ きゅうり	ぶどう酒 ケチャップ トマト ピューレ 矢車 精製塩 こしょう しょうゆ 穀物酢	843 35.9
28 (火)	炊き込みビビンバ チヂミ わかめスープ 麦茶	ぶた肉 豆腐 はんぺん 鶏卵 えび とり肉 わ かめ	米 むぎ なたね油 ごま 油 上白糖 ごま 薄力粉 米粉 でん粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん ほうれんそう も やし キムチ にら	清酒 醤油 豆板醤 みりん 穀物酢 ラー油 精製塩 トウジンシ こ しょう	806 27.2
29 (水)	手作り米粉入りウィンナーロールパン ジャガ芋とキャベツのスープ Feグレープゼリー 牛乳	豆腐 鶏卵 バター ウィ ンナー とり肉 牛乳	強力粉 米粉 上白糖 な たね油 じゃがいも グ レープゼリー	たまねぎ にんじん セロリ ー キャベツ	BP 精製塩 ぶどう 酒 こしょう しょう ゆ	750 29.5
30 (木)	ひじきご飯 大根のみそ汁 干草蒸し ごぼうのから揚げ 牛乳	ひじき とり肉 あぶらあ げ 鶏卵 豆腐 ぶた肉 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 上 白糖 じゃがいも なたね 油 でん粉 薄力粉	にんじん ほうれんそう だ いこん 干しいたけ ごぼ う	清酒 みりん しょう ゆ みそ 精製塩	827 30.1

- 献立表は予定です。変更する場合があります。
- 6月10日(金)に給食費・副教材費の引き落としがあります。(6月分) 残高不足にご注意ください。ご協力よろしくお願ひいたします。
- 6月20日(月)22日(水)は学校総合体育大会のため給食はありません。

