

6月の献立表 新座市立第二中学校

日付	飲み物	こんだて	おもな食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (木)	牛乳	ピタパンサンド	ピタパン(小麦粉 砂糖 塩 イースト 乳化剤) 鶏肉 白ワイン しょうが 醤油 片栗粉 サラダ油 砂糖 みりん キャベツ 人参 きゅうり 塩 こしょう 酢	755 29.9
		野菜と卵のスープ	ハム 鶏卵 玉葱 人参 じゃがいも セロリ トマト 小松菜 鳥がら 白ワイン 塩 こしょう 醤油 片栗粉	
		あじさいゼリー	ぶどうジュース サイダー 粉寒天 砂糖 白ワイン	
2 (金)	牛乳	カムカムライス	米 麦 鶏肉 油揚げ 人参 砂糖 醤油 酒 みりん あさつき ひじき	756 32.9
		鱈の辛子風味フライ	あじ 鶏卵 小麦粉 パン粉 青のり にんにく 辛子 酢 醤油 サラダ油	
		ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 ごま油 白ごま	
5 (月)	牛乳	生姜ご飯	米 きび 鶏肉 新しょうが えのき 人参 さやえんどう 砂糖 塩 酢 昆布 醤油 酒 みりん	779 40.8
		鯖と小松菜の甘辛煮	マグロ 小松菜 酒 醤油 しょうが 片栗粉 サラダ油 みりん	
		キャベツと玉葱の味噌汁	キャベツ じゃがいも 玉葱 油揚げ けずり節(鯖・かつお) みそ	
6 (火)	牛乳	チンジャオロースー麵	蒸し中華麵 豚肉 しょうが にんにく 人参 玉葱 ピーマン 筍 酒 みそ 醤油 豆板醤 オイスターソース 砂糖 ケチャップ 鳥がら 豚骨 ごま油 片栗粉	840 33.1
		杏仁豆腐	牛乳 生クリーム 砂糖 粉寒天 パイン缶 黄桃缶 白ワイン	
7 (水)	牛乳	ドライカレー	米 麦 豚肉 玉葱 人参 にんにく しょうが 塩 こしょう 赤ワイン 砂糖 醤油 ウスターソース ケチャップ サラダ油 小麦粉 カレー粉	834 35.4
		ちくわサラダ	ちくわ(卵白不使用) キャベツ きゅうり 人参 コーン サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう 辛子	
8 (木)	牛乳	冷やしきつねうどん	うどん なた(卵白不使用) 油揚げ 干しいたけ ねぎ 小松菜 昆布 けずり節(鯖・かつお) 酒 みりん 醤油 砂糖	835 28.1
		大学芋	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油 酢 酒 水あめ 黒ごま	
		Feヨーグルト	Feヨーグルト(砂糖 乳製品 パイン・りんご・もも・オレンジ・みかん果汁 コーン油 寒天 香料 クエン酸鉄Na)	
9 (金)	牛乳	カリカリ梅とじゃこのご飯	米 麦 サラダ油 カリカリ梅 ちりめんじゃこ 白ごま	844 32.5
		肉じゃが	豚肉 玉葱 人参 じゃがいも サラダ油 酒 砂糖 みりん 醤油	
		小松菜サラダ	小松菜 コーン キャベツ 人参 サラダ油 酢 砂糖 レモン 塩 こしょう 辛子 醤油 ハム	
12 (月)	牛乳	わかめご飯	米 麦 昆布 わかめ ゆかり 酒	805 33.4
		豚肉とレバーの香味揚げ 五色和え	豚肉 豚レバー 牛乳 しょうが 片栗粉 カレー粉 玉葱 小松菜 サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 鶏卵 牛乳 塩 砂糖 醤油	
13 (火)	牛乳	照り焼きフィッシュ ごぼうバーガー	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC) アブラガレイ ごぼう キャベツ 白ワイン しょうが 醤油 片栗粉 サラダ油 砂糖 みりん 塩 こしょう 酢 マヨネーズ	735 29.0
		ミネストローネスープ	ベーコン 玉葱 人参 セロリ マッシュルーム じゃがいも ホールトマト トマトジュース 鳥がら 白ワイン 塩 こしょう 醤油 パセリ マカロニ	
		プルコギ丼	米 麦 豚肉 玉葱 人参 もやし ねぎ しいたけ 赤ピーマン 醤油 砂糖 酒 ごま油 にんにく しょうが 唐辛子 片栗粉 白ごま	
14 (水)	牛乳	わかめスープ	豆腐 ねぎ わかめ 鳥がら 塩 こしょう 醤油 ごま油	814 25.1
		ミートピーンズスパゲティ	スパゲティ 豚肉 鶏レバー 玉葱 サラダ油 人参 しょうが にんにく 大豆 チーズ 小麦粉 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 醤油 塩 こしょう	
15 (木)	牛乳	バリバリサラダ	キャベツ きゅうり 人参 コーン ワンタンの皮 辛子 サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう	854 32.8
		麦ご飯	米 麦	
		チキンカツ	鶏肉 塩 こしょう 酒 小麦粉 鶏卵 パン粉 サラダ油 中濃ソース	
16 (金)	牛乳	キャベツの即席漬け	キャベツ きゅうり 人参 塩 こしょう 一味唐辛子	816 36.2
		なめこの味噌汁	なめこ 豆腐 わかめ ねぎ 昆布 煮干し みそ	
		キムチチャーハン	米 麦 鶏肉 キムチ 切干し大根 なら ねぎ 塩 こしょう 酒 醤油 豆板醤	
21 (水)	牛乳	ワンタンスープ	豚肉 人参 大豆もやし ねぎ ウェーブワンタン しょうが にんにく 鳥がら 酒 醤油 塩 こしょう サラダ油 ごま油	764 27.5
		カルピスゼリー	カルピス ゼラチン 粉寒天 砂糖 パイン缶	
		麦ご飯・小松菜のふりかけ	米 麦 小松菜 かつお節 ちりめんじゃこ 白ごま みりん 砂糖 醤油 塩	
23 (金)	牛乳	鯖の味噌煮	鯖 酒 しょうが ねぎ 酢 醤油 砂糖 みりん みそ 昆布 片栗粉	841 31.4
		梅おかか和え	キャベツ きゅうり 人参 かつお節 梅肉 酒 みりん 醤油	
		海老ピラフ	米 麦 えび 人参 玉葱 ピーマン セロリ バター サラダ油 塩 こしょう 白ワイン 醤油 鳥がら	
26 (月)	牛乳	とり肉のはちみつレモンソース	鶏肉 白ワイン 醤油 片栗粉 小麦粉 サラダ油 はちみつ 砂糖 レモン果汁	793 36.9
		野菜スープ	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 パセリ 鳥がら サラダ油 塩 こしょう 醤油 砂糖	
		カレーパン	セサミバーズ(小麦粉 マーガリン 砂糖 白ごま 脱脂粉乳 イースト 食塩 VC) 豚肉 鶏卵 人参 玉葱 塩 カレー粉 中濃ソース ウスターソース サラダ油 小麦粉 パン粉	
27 (火)	牛乳	じゃがいもとキャベツのスープ	じゃがいも キャベツ 玉葱 セロリ ウィンナー 白ワイン 塩 こしょう 醤油 鳥がら	795 28.1
		夏みかんゼリー	甘夏缶 みかんジュース 粉寒天 ゼラチン 砂糖	
		枝豆ご飯	米 麦 枝豆 塩 刻みのり	
28 (水)	牛乳	和風ハンバーグ	豚肉 牛肉 鶏卵 玉葱 しょうが パン粉 中濃ソース ケチャップ 牛乳 片栗粉 大根 醤油 酢 みりん 酒	885 38.4
		すまし汁	鶏肉 なた(卵白不使用) ねぎ わかめ 酒 塩 みりん 醤油 片栗粉 けずり節(鯖・かつお)	
		冷やし和風ラーメン	中華麵 鶏肉 わかめ 人参 もやし にんにく しょうが ねぎ 豆板醤 みりん 酒 ごま油 鳥がら けずり節(鯖・かつお)	
29 (木)	牛乳	二色春巻	春巻きの皮 ウィンナー チーズ 小麦粉 サラダ油	750 37.4
		ソファール(プレーン)	ソファール(脱脂粉乳 クリーム ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 香料)	
		マーボー丼	米 麦 豚肉 豆腐 ねぎ なら 人参 干しいたけ にんにく しょうが 豆板醤 甜麺醤 砂糖 醤油 酒 砂糖 鳥がら 片栗粉 ごま油	
30 (金)	牛乳	イカの香味サラダ	イカ キャベツ きゅうり 人参 コーン ねぎ しょうが 塩 こしょう カレー粉 片栗粉 サラダ油 醤油 酢 みりん	792 33.0

●献立は変更する場合があります

●6月12日(月)に給食費・副教材費の引き落としがあります。ご協力お願いいたします。

6月の献立表

新座市立第二中学校

日付	飲み物	こんだて	おもな食品	I礼キ-(kcal) タハク質(g)
----	-----	------	-------	-----------------------