

6月の献立表

新座市立第六中学校

日付	献立名	お も な 食 品				エネルギー (kcal) 当人当量 (g)
		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	その他	
3 (月)	牛乳	牛乳				712
	炊きこみビビンバ	豚肉 高野豆腐	ごま 米 麦 ごま油 米サラダ油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 人参 もやし	トウバンジャン 酒 醤油 酢 みりん	
	たまごスープ シュガーラフク	鶏卵 鶏肉	緑豆春雨 米サラダ油 ごま油 でん粉	玉ねぎ しめじ ホールコーン にら	酒 塩 胡椒 醤油	
4 (火)	牛乳	牛乳				768
	大豆入り炊き込みごはん	大豆 鶏肉 油揚げ ひじき	ごま 米 麦 米サラダ油	人参 干し椎茸 切干大根	酒 醤油 みりん	
	あじの南蛮漬け 即席漬け	あじ 昆布	小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖	生姜 長ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 大根	酒 みりん 酢 醤油 塩 醤油	
5 (水)	ヨーグルト	ヨーグルト				750
	牛乳	牛乳				
	ミートソーススパゲティ	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 小麦粉 バター	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参 セロリ	塩 中濃ソース ウスターソース ケチャップ トマトピューレ ワイン 胡椒 ナツメグ オールスパイス 醤油	
6 (木)	海藻サラダ	海藻ミックス	ごま 砂糖 ごま油 米サラダ油	サラダごんにゃく 人参 キャベツ もやし ホールコーン	塩 酢 醤油	33.5
	牛乳	牛乳				
	アーモンドシュガートースト		食パン(鶏卵不使用) バター 砂糖 アーモンド			
7 (金)	ポトフ	豚肉 ウィナー	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	ワイン 塩 胡椒 醤油 ローリエ粉	28.3
	小松菜のソテー	ベーコン	米サラダ油	玉ねぎ 人参 ホールコーン 小松菜	塩 胡椒 ワイン	
	牛乳	牛乳				
8 (土)	カリカリ梅とじゃこのごはん	ちりめんじゃこ	ごま 米 麦	梅干し	酒	741
	磯煮	さつま揚げ(鶏卵不使用) ひじき 鶏肉 大豆 高野豆腐	米サラダ油 じゃがいも 砂糖	ごんにゃく 人参 干し椎茸 小松菜	酒 みりん 醤油	
	甘夏みかんゼリー	アガー	砂糖	甘夏缶 みかんジュース		
9 (日)	牛乳	牛乳				859
	バターライス		米 麦 バター	パセリ		
	フェジョアード	鶏肉 ウィナー 大豆	米サラダ油	生姜 にんにく 玉ねぎ 枝豆	ローリエ粉 ワイン 塩 胡椒 醤油 オールスパイス	
10 (月)	マカロニ入りスープ	ベーコン 豚肉	マカロニ 米サラダ油	玉ねぎ 人参 しめじ ホールコーン キャベツ 小松菜	ワイン 塩 胡椒 醤油 ローリエ粉	35.5
	カフェオレゼリー	牛乳 脱脂粉乳 アガー	生クリーム 砂糖		コーヒー	
	牛乳	牛乳				
11 (火)	カレーうどん	うどん				762
	みそポテト	鶏卵	じゃがいも でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖		塩 酒 みりん みそ	
	牛乳	牛乳				
12 (水)	枝豆とじゃこのごはん	ちりめんじゃこ	ごま 米 麦	枝豆	酒	756
	さばの香味焼き	さば	ごま油	生姜 にんにく	酒 醤油 みりん	
	大根のピリ辛漬け		砂糖 ごま油	大根 きゅうり 人参 小松菜	トウバンジャン ラー油 塩 醤油 酢	
13 (木)	冷凍みかん			みかん		30.5
	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	しらす干し わかめ	ごま 米 麦		酒	
14 (金)	鶏肉のおろしソースあえ	鶏肉 大豆	小麦粉 でん粉 なたね油	生姜 大根 小ねぎ	酒 塩 みりん 醤油 酢	796
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ	じゃがいも	玉ねぎ えのきたけ 小松菜	酒 味噌	
	牛乳	牛乳				
15 (土)	2色揚げパン(きな粉・ココアミルク)	きなこ 脱脂粉乳	こどもパン(鶏卵不使用) なたね油 ココア 砂糖		塩	858
	じゃがいもの洋風煮	ウィンナー チーズ	オリーブ油 じゃがいも バター	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 ホールコーン しめじ 小松菜	ワイン 塩 胡椒 醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
16 (日)	牛乳	牛乳				744
	ツナの大根おろしのセスパゲティ	ツナ	スパゲティ 米サラダ油 砂糖	大根 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	塩 酒 胡椒 醤油 みりん 酢	
	カレーポテトのバイ風	鶏肉 脱脂粉乳	ぎょうざの皮 米サラダ油 じゃがいも でん粉 小麦粉 なたね油	にんにく 玉ねぎ 切干大根	カレー粉 オールスパイス ワイン 塩 胡椒	
17 (月)	冷凍みかん			みかん		28.1
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				
	牛乳	牛乳				
18 (火)	ソースかつ丼	鶏卵 鶏肉	米 麦 小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖		酒 塩 胡椒 ウスターソース 醤油 みりん ワイン	821
	厚揚げとわかめのみそ汁	厚揚げ わかめ		キャベツ 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜	酒 みそ	
	牛乳	牛乳				
19 (水)	麦ごはん		米 麦			799
	ひき肉と夏野菜のカレー	鶏肉 大豆	米サラダ油 小麦粉 はちみつ	なす かぼちゃ ブロッコリー ピーマン トマト にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 切干大根	中濃ソース ウスターソース ケチャップ トマトピューレ 塩 胡椒 ワイン 醤油 ローリエ粉 ナツメグ ガラムマサラ カレー粉	
	あじさいゼリーポンチ	カルピス アガー	砂糖 サイダー	りんご缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 甘夏缶 ぶどうジュース	ワイン	
20 (木)	学校総合地区大会のため給食はありません					
21 (金)	学校総合地区大会のため給食はありません					

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

6 月 の 献 立 表

新座市立第六中学校

日付	献 立 名	お も な 食 品				エネルギー (kcal) ※100gあたり (g)
		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	
24 (月)	牛乳	牛乳				791
	チャーハン	鶏卵 豚肉	ごま 米 麦 米サラダ油 ごま油	生姜 にんにく 人参 長ねぎ にら	酒 塩 胡椒 醤油	
	春雨スープ	鶏肉	緑豆春雨 ごま油	人参 干し椎茸 もやし 小松菜	塩 胡椒 醤油 酒	28.1
	ココアゼリー	牛乳 アガー 脱脂粉乳	ココア 生クリーム 砂糖		ラム酒	
25 (火)	牛乳	牛乳				778
	ライスボールパン		ライスボールパン(鶏卵不使用)			
	ポテのチーズソースかけ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ウィンナー	じゃがいもなたね油 米サラダ油 小麦粉 生クリーム	パセリ	ワイン 塩 胡椒	28.6
	野菜スープ	豚肉	米サラダ油	玉ねぎ 人参 しめじ ホールコーン キャベツ 小松菜	ワイン 塩 胡椒 醤油 ローリエ粉	
26 (水)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				732
	麦ごはん		米 麦			
	鯖の西京みそ焼き	鯖	砂糖		みそ 酒 みりん 醤油	30.9
	きんぴら	油揚げ	ごま ごま油 砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく	酒 みりん 醤油	
27 (木)	キャベツのみそ汁	豆腐		キャベツ しめじ 長ねぎ 小松菜	酒 みそ	831
	牛乳	牛乳				
	ジャージャー麺	鶏肉 大豆	中華麺 ごま油 米サラダ油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 切干大根 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし	トウバンジャン みそ 八丁みそ テンメンジャン 酒 醤油 ラー油	35.9
	ポテとチーズの春巻き	チーズ	春巻きの皮 じゃがいも 小麦粉 なたね油			
28 (金)	牛乳	牛乳				754
	麦ごはん		米 麦			
	かえり煮干しと大豆の甘辛あえ	かえり煮干し 大豆	ごま でん粉 なたね油 砂糖		酒 醤油 みりん	30.7
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 米サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 こんにゃく	醤油 酒 みりん	
	ハリハリ漬け		砂糖	きゅうり 人参 切干大根	塩 酢 醤油	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。