



# 7がつ 予定献立表

令和3年度7月

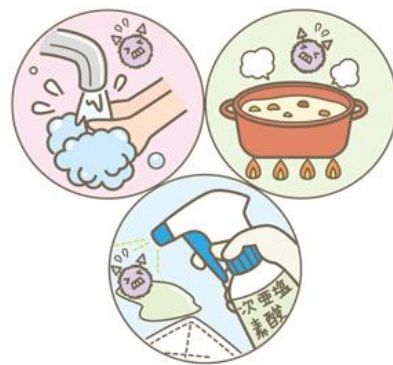


志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい			エネルギー	たんぱく質	おもにからだをつくるしよくひん あか	おもにからだの ちようしをととのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ
		しゆしよく	のみもの	おかず	Kcal	g			
1	木	えだまめごはん	ぎゅうにゆう	とりにくのみあずあんかけ とうふとわかめのみそしる	649	32.2	ぎゅうにゆう・ちりめんじゃこ・わかめ とうふ・あぶらあげ・みそ・えだまめ	あかピーマン・にんじん・しょうが にんにく・きいろピーマン・たまねぎ ねぎ	こめ・でんぷん・さとう・あぶら
2	金	たこめし	ぎゅうにゆう	3年生とうもろこしの皮むきたいけん ゆでとうもろこし わかめのかきたまじる	530	24.6	ぎゅうにゆう・たこ・わかめ あぶらあげ・とりにく・たまご	にんじん・しょうが・ごぼう とうもろこし・ねぎ	こめ・でんぷん・さとう・オリーブオイル
5	月	スパゲティー	ぎゅうにゆう	なつやさいスパゲティー ビーンズサラダ	605	27.3	ぎゅうにゆう・ベーコン・だいず ひよこまめ・えだまめ・ハム	とまと・とまとかん・ピーマン にんにく・マッシュルーム・たまねぎ ズッキーニ・なす・きゅうり	スパゲティー・さとう・オリーブオイル
6	火	ごはん	ぎゅうにゆう	たいのハーブばんこやき マリネサラダ ごまみそしる	770	32.0	ぎゅうにゆう・まだい・あぶらあげ・ みそ・だいず・パルメザンチーズ	パセリ・あかピーマン・にんじん・こまつな きゃべつ・きゅうり・たまねぎ・だいこん	こめ・ばんこ・オリーブオイル ごま
7	水	てまきずし	ぎゅうにゆう	なつのさわやかてまきずし そうめんじる パイナップルゼリー	525	21.3	ぎゅうにゆう・とりにく・かまぼこ やきのり・かんてん	にんじん・オクラ・みょうが・しょうが きゅうり・たまねぎ・パインかん・みかんかん	こめ・さとう・そうめん・ごま
8	木	くろまいごはん	ぎゅうにゆう	ナスいりドライカレー わかめときゃべつの さわやかサラダ	608	24.0	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ハム けずりぶし・わかめ	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく なす・きゅうり・きゃべつ	こめ・くろまい・こむぎこ あぶら
9	金	うどん	ぎゅうにゆう	すったて やきにくサラダ	578	30.1	ぎゅうにゆう・しろみそ・ぶたにく	しそ・さやいんげん・あかピーマン たまねぎ・きゅうり・もやし	うどん・さとう・いとこんにやく ごま・あぶら・ごまあぶら
12	月	ジャンバラヤ	ぎゅうにゆう	つるり!いとかんてんのサラダ ぐだくさんはたけのスープ	616	22.3	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ウィンナー えび・ベーコン・かんてん・わかめ	ピーマン・あかピーマン・にんじん・パセリ たまねぎ・コーン・とまとかん きゃべつ・きゅうり	こめ・じゃがいも・あぶら・バター ごまあぶら・ごま
13	火	ごはん	ぎゅうにゆう	カレーじゃこふりかけ とうふ・たまごゴージャチャンプルー かみなりじる	683	28.4	ぎゅうにゆう・ぶたにく・なまあげ・たまご・ とうふ・ちりめんじゃこ	にんにく・たまねぎ・しょうが きゃべつ・もやし・にがうり にんじん・こまつな・にんにく	こめ・でんぷん・じゃがいも・あぶら ごまあぶら
14	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゆう	バンバンジーめん パリパリサラダ	715	26.9	ぎゅうにゆう・とりにく	にんじん・きゅうり・もやし・ねぎ しょうが・きゃべつ・きりぼしだいこん	ちゅうかめん・ワンタン ごまあぶら・ねりごま・しろごま あぶら
15	木	ごはん	ぎゅうにゆう	なつやさいカレー コーンとキャベツのサラダ おたのしみ★デザート	820	24.2	ぎゅうにゆう・ぶたにく 🍌🍌🍌	にんじん・とまと・かぼちゃ・しょうが にんにく・たまねぎ・なす きゃべつ・きゅうり	こめ・おむぎ・じゃがいも こむぎこ・あぶら・ごまあぶら

## お知らせ

- 🌸食材の都合によって、献立が変更になる場合があります。
- 🌸志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューにロゴマークをつけています。
- 🌸8月の給食費引き落とし日は 8月10日(火)・予備日 8月20日(金)



## 食中毒予防3原則

1. につけない
2. ふやさない
3. やっつける

