



7がつ 予定献立表

令和4年度7月

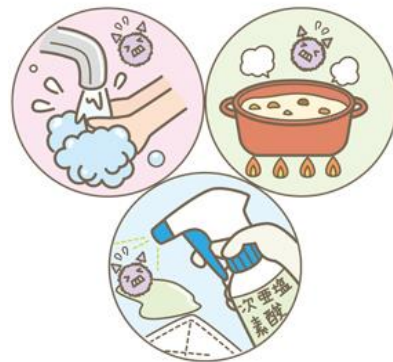


志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだを つくるしよくひん	おもにからだの ちようしをととのえるしよくひん	おもにねつや ちからになるしよくひん
		しゆしよく	のみもの	おかず			あか	みどり	きいろ
1	金	えだまめごはん	ぎゅうにゆう	てっかなす とうがんのトローリじる	552	25.4	ぎゅうにゆう・ちりめんじゃこ・ぶたにく・ みそ・とりにく・えだまめ	なす・ピーマン・とうがらし・ ほししいたけ・とうがん・きゅうり・しょうが	こめ・あぶら・さとう・でんぷん
4	月	ごはん	ぎゅうにゆう	わふうあんかけどん ツナチーズはるまき	581	27.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・なまあげ・ツナかん・ チーズ	しょうが・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ もやし・にら・ねぎ・キャベツ	こめ・おおむぎ・あぶら・さとう・でんぷん・ はるまきのかわ・かたくりこ・こむぎこ
5	火	はちみつパン	ぎゅうにゆう	とりにくのカレーパンこやき ごまたっぷりサラダ はるさめスープ	699	31.7	ぎゅうにゆう・とりにく・チーズ・ぶたにく	パセリ・きゅうり・キャベツ・コーン・ たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・もやし・ ほししいたけ・にら	こめ・パンこ・あぶら・ごま・はるさめ
6	水	ジャンバラヤ	ぎゅうにゆう	ムギムギスープ こだまスイカ	540	19.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ウイナー・ベーコン・ いんげんまめ・えび	たまねぎ・コーン・トマトかん・ピーマン・ にんにく・セロリ・にんじん・すいか	こめ・あぶら・バター・おおむぎ・じゃがいも・ さとう
7	木	てまきずし	ぎゅうにゆう	やきのり そうめんじる パインゼリー	520	21.5	ぎゅうにゆう・とりにく・のり・あぶらあげ・ かまぼこ・かんてん	みょうが・しょうが・きゅうり・たまねぎ・ にんじん・オクラ・みかんかん・パインジュース	こめ・さとう・ごま・そうめん
8	金	3年生 どうもろしのかわむき			529	26.7	ぎゅうにゆう・とりにく・たまご	たけのこ・ほししいたけ・きくらげ・もやし・ こまつな・どうもろし	ちゅうかめん・ごまあぶら・でんぷん
		ちゅうかめん	ぎゅうにゆう	サンラータンスープ ゆでどうもろし					
11	月	さげごはん	ぎゅうにゆう	きりぼしだいこんのもの なめことうふのみそじる	665	22.9	ぎゅうにゆう・サーモン・とりにく・さつまあげ・ とうふ・わかめ・みそ	しそ・にんじん・ほししいたけ・きりぼしだいこん・ さやいんげん・なめこ・ねぎ・こまつな	こめ・あぶら・ごま・さとう
12	火	うどん	ぎゅうにゆう	すったて やきにくサラダ	530	25.9	ぎゅうにゆう・みそ・ぶたにく	たまねぎ・きゅうり・しそ・もやし・こまつな・ さやいんげん・ピーマン	うどん・さとう・ごま・あぶら・こんにやく
13	水	まぜごはん	ぎゅうにゆう	こんぶいりちゅうかサラダ とりとたまごのどろろスープ	501	21.2	ぎゅうにゆう・とりにく・ハム・こんぶ・ とりにく・たまご	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・ きゅうり・たまねぎ・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・はるさめ・でんぷん
14	木	むぎごはん	ぎゅうにゆう	あじのかばやき とさあえ なつのみそじる	692	30.7	ぎゅうにゆう・アジ・かつおぶし・あぶらあげ・ みそ	しょうが・きゅうり・もやし・にんじん・たまねぎ・ みょうが・モロヘイヤ・ほうれんそう	こめ・おおむぎ・でんぷん・あぶら・さとう
15	金	ごはん	ぎゅうにゆう	なつやさいカレー えだまめサラダ おたのみデザート	807	25.3	ぎゅうにゆう・ぶたにく・えだまめ・ アイスクリーム	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ トマト・かぼちゃ・なす・だいこん・きゅうり	こめ・おおむぎ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ

おしらせ

- ❖ 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。
- ❖ 7月の給食費引き落とし日は 7月8日（金）・予備日 7月20日（水）で



食中毒予防3原則

1. つけない
2. ふやさない
3. やっつける

