

7月の予定献立表



今月の給食目標
すききらいをしないでたべよう！

志木市立宗岡第三小学校

日	曜	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 しょうひん(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょうひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょうひん(きいろ)
		しゅしよく	のみもの	おかず					
● 減塩メニュー 食塩量1.8g ●									
1	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	いわしのみりんぼし 3しょうこんにやくサラダ すましじる	618	25.5	ぎゅうにゅう いわし とうふ かんでん わかめ	だいこん きゃべつ さやいんげん えのき ねぎ にんじん こんにやく	ごはん しょうはくとう ごまあぶら
2	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたにくとなつやさいのピリからいため とうがんのスープ	625	23.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ なす スズキーニ あかピーマン きいろピーマン もやし とうがん にんじん チンゲンサイ こねぎ	ごはん さんおんとう ごまあぶら でんぶん
3	水	はちみつトースト 	ぎゅうにゅう 	やきにくサラダ ミネストローネ	659	23.8	ぎゅうにゅう だいた ベーコン ぶたにく	トマト もやし きゃべつ とうもろこし にんじん こんにやく こねぎ たまねぎ パセリ	しょうパン はちみつ サラダあぶら じゃがいも
4	木	ナスとウィンナーの ペペロンチーノ 	ぎゅうにゅう 	オニオンスープ れいとうみかん	635	22.8	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	たまねぎ なす しそ にんじん にんにく いんげん みかん	スパゲッティ オリーブオイル
☆ 多 なたばたこんだて ☆									
5	金	ちらしずし 	ぎゅうにゅう 	そうめんいりすましじる てづくりあまのがわゼリー(ぶどう)	608	20.8	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かんでん あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん みつば しいたけ えのき こねぎ みょうが ぶどう	ごはん しょうはくとう そうめん さんおんとう ふ サラダあぶら
🐘 沖縄県こんだて 🐘									
8	月	じゅうしい 	ぎゅうにゅう 	にんじんしりしり アーサじる	613	24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かまぼこ ツナ あおさ とうふ	にんじん もやし ぼんのうねぎ えのき たまねぎ しいたけ	ごはん サラダあぶら
9	火	しょうゆラーメン 	ぎゅうにゅう 	ぼうぎョーザ	678	26.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし にんじん きゃべつ たまねぎ しめじ にんにく しょうが ねぎ にら しいたけ	ちゅうかめん サラダあぶら さんおんとう でんぶん ぎょうざのかわ ごまあぶら
10	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さかなのマヨチーやき しょうもつせんいたつぷりサラダ せんぎりやさいのスープ	633	24.6	ぎゅうにゅう たら かんでん かいそう ぶたにく チーズ	きゅうり いんげん きりぼしだいこん パセリ たまねぎ スズキーニ とうもろこし にんじん しょうが きゃべつ	ごはん じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ しょうはくとう
☆ 埼玉県ご当地グルメ登場 ☆									
11	木	かてめし(秩父市) 	ぎゅうにゅう 	ゼリーフライ(行田市) ごじる(川島町)	644	22.9	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ おから とうふ だいた	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん えのき ねぎ	ごはん じゃがいも サラダあぶら こめぬかあぶら こむぎこ
12	金	コッペパン 	ぎゅうにゅう 	フライドフィッシュ キャベツのサラダ マカロニいりスープ	656	22.4	ぎゅうにゅう モーカ こんぶ ベーコン	きゅうり きゃべつ にんじん だいこん たまねぎ えのき チンゲンサイ にんにく	コッペパン パンこ こむぎこ こめぬかあぶら さんおんとう オリーブオイル
16	火	カレーライス 	ぎゅうにゅう 	とりのからあげ バリバリサラダ おたのしみデザート(アイス)	664	25.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	トマト きゅうり たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ	ごはん おおむぎ でんぶん こめぬかあぶら ごまあぶら

☆食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。

☆4日(木)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしくお願いいたします。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「夏バテせずに、元気に過ごすこと」について話をしてみませんか？

☆給食セットを持たせてください。

☆ は、志木市で取り組んでいる「減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月1番塩分が少ないメニューの日についています。