



7月の予定献立表



令和6年度

志木市立宗岡第二小学校

☆志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューをのせています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです

日	曜	こんだてめい			I単位 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅよく	のみもの	お か す					
1	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	しろみさかなのフライ わふうサラダ 油揚げのみそ汁	595	30.3	メルルーサ もめんどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ パンこ あぶら さんおんとう	きゃべつ にんじん もやし だいこん たまねぎ こまつな ねぎ
台湾(中国)たいわんメニュー									
2	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ルーローハン とうがんのスープ はちみつレモンゼリー	640	24.7	ぶたにく とりにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はちみつ	とうがん しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ こまつな きくらげ チンゲンサイ レモンかじゅう
アメリカメニュー									
3	水	ジャンバラヤ 	ぎゅうにゅう 	ガンボスープ ゆでとうもろこし	525	21.2	えび えだまめ ぶたにく ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター	とうもろこし たまねぎ セロリー あおピーマン あかピーマン オクラ にんにく トマト パセリ トマトかん
2ねんせい とうもろこしのかわむきたいけん									
フランスメニュー									
4	木	クロワッサン 	ぎゅうにゅう 	とりにくのピストウ マリネサラダ ポトフ	564	28.7	とりにく ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	クロワッサン オリーブゆ あぶら じゃがいも	にんにく バジル パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ あかピーマン にんじん セロリー
たなぼたこんだて									
5	金	うなぎいりごもくすし 	ぎゅうにゅう 	ツナあえ そうめんじる	504	23.0	あぶらあげ こうやどうふ うなぎ たまご ツナかん わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん さんおんとう しろごま	ごぼう にんじん さやえんどう ほししいたけ キャベツ こまつな オクラ ねぎ
韓国(かんこく)メニュー									
8	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	タッカルビ キムチのあつあつスープ	593	25.9	とりにく ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが えのき ねぎ には
9	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ビタミンたっぷりなつそぼろどん とんじる みずようかん	571	27.9	ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ こしあん かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら こんにゃく	にがうり あかピーマン だいこん しょうが にんにく にんじん ねぎ こまつな
10	水	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	にくやさいらーメン チーズとさけのつつみあげ	704	32.8	さけ チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん はるまきのかわ さんおんとう はくりきこ あぶら ごまあぶら	もやし しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな ねぎ ほししいたけ
タイムメニュー									
11	木	ガパオライス 	ぎゅうにゅう 	はるさめのエスニックふうみサラダ トムヤムクンふうスープ	582	28.2	だいす とりにく えび ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん キャベツ きゅうり みずな マッシュルーム トマトピューレ
12	金	うどん 	ぎゅうにゅう 	にくじるうどん じゃがまるくん	511	21.1	ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	うどん でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ こまつな
15	月	海の日							
16	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	やきにく こぶきいもあおのりふうみ ごもくみそしる	643	27.1	ぎゅうにく あおのり あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんにく たまねぎ りんご こまつな にんじん だいこん ねぎ
17	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	なつやさいかレー キャベツとコーンのソテー フルーツポンチ	628	20.4	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら はくりきこ ナタデココ	ズッキーニ かぼちゃ トマト なす にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン ピーマン あかピーマン ミカンかん モモかん パインかん

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

給食を食べて応援しよう!

いよいよ今月は「パリ2024オリンピック」が開催されます。給食ではオリンピックにちなんで色々な国のメニューも取り入れました。はじめて知るメニューがあるかもしれません。食を通して世界を感じてもらえたらと思っています。楽しみにしててください。

7月3日(水) 2年生とうもろこしの皮むき体験

当日の朝、2年生の皆さんに届いたばかりのとうもろこしの皮をむいてもらい調理したものが給食に出ます。旬でおいしいとうもろこしをいただきましょう。

