



7月の予定献立表



れいわ ねんど
令和8年度

し き し り つ む ね お か だ い に し ょ う が つ っ せ い
志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい			I味 - たんぱく質 Kcal	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)
		しゆしよく	のみもの	お か ず					
1	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	しろみぎかなのフライ わふうサラダ あぶらあげのみそ汁	599	27.6	タラ とうふ 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 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
韓国(かんこく)メニュー									
2	木	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	602	27.1	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 なら
3	金	うどん 	ぎゅうにゅう 	とりなんばんうどんのしる じゃがまるくん	596	26.6	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	うどん でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん しめじ こまつな
2ねんせい とうもろこしのかわむきたいけん									
6	月	ガーリックピラフ 	ぎゅうにゅう 	ポトフ ゆでとうもろこし	561	25.2	ぶたにく とりにく ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリー とうもろこし
1/7七夕(たなばた)によせて									
7	火	こぎつねずし 	ぎゅうにゅう 	そうめんじる こめこのアップルケーキ	663	22.2	ぶたにく あぶらあげ たまご とうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう さとう グラニューとう あぶら そうめん ふ こめこ	にんじん ほししいたけ ねぎ みずな りんごかん
8	水	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 くたくさんじる みずようかん	576	26.4	ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ かんてん こしあん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう じゃがいも	にがうり しょうが にんにく はくさい にんじん だいこん こまつな ねぎ
9	木	こどもパン 	ぎゅうにゅう 	さかなのフレークやき しゃきしゃきサラダ ワントンスープ	641	29.4	ホキ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	パン ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレーク あぶら しろこま ごまあぶら ワントンのかわ	きゅうり キャベツ おかひじき にんじん もやし はくさい ねぎ
台湾(中国)たいわんメニュー									
10	金	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	しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん こまつな きくらげ チンゲンサイ レモンかじゅう
タイメニュー									
13	月	ガバオライス 	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	28.1	だいす とりにく むきえび ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう はるさめ ごまあぶら	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
14	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	たんたんめんのしる さけとチーズのつつみあげ	702	33.7	さけ チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら ねりごま でんぶん はるまきのかわ はくりきこ	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ こまつな
15	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	なつやさいカレー サイダーいりフルーツポンチ	656	21.3	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ ナタデココ	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん スッキーニ かぼちゃ なす みかんかん パインかん ももかん

☆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。

☆志木市減塩プロジェクト・・・毎月1番塩分量の少ない日にお知らせしています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです



暑い夏を元気に過ごしましょう！



湿度の高い暑い日が続きます。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。

給食では食べやすいメニューを心がけ、食欲をそそるアジアメニューも取り入れました。好き嫌いせず、しっかり食べて夏バテを予防しましょう。

7月6日(月) 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。

旬の甘くておいしいとうもろこしです。

感謝の気持ちでいただきます。

