



7月の予定献立表



れいわ ねんど
令和7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			Kcal	g	おもにからだをつくる しょうひん（あか）	おもにねつやちからになる しょうひん（きいろ）	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん（みどり）
		しゅよく	のみもの	おかず					
		台湾(中国)たいわんメニュー							
1	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
2	水	2ねんせい とうもろこしのかわむきたいけん			554	23.7			
		ジャンバラヤ 	ぎゅうにゅう 	ポトフ ゆでとうもろこし			ぶたにく えだまめ えび とりにく ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター じゃがいも	たまねぎ トマトピューレ トマトかん ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ セロリー とうもろこし
3	木	くろパン 	ぎゅうにゅう 	ひじきのカラフルサラダ ポークビーンズ	609	26.4	ひじき だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル あぶら ごまあぶら じゃがいも さんおんとう	にんじん とうもろこし こまつな たまねぎ トマトピューレ
4	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	しろみざかなのフライ わふうサラダ あぶらあげのみそ汁	596	30.3	メルルーサ とうふ 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
7	月	たなぼたこんだて			573	28.9			
		こぎつねずし 	ジョア 	とりのからあげ そうめんじる			ぶたにく あぶらあげ とりにく わかめ ジョア	こめ しょうはくとう あぶら さんおんとう でんぶん そうめん ふ	にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ みずな
8	火	ガーリックピラフ 	ぎゅうにゅう 	トマトとたまごのスープ こめこのアップルケーキ	592	19.5	ぶたにく とうふ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ あぶら こめこ グラニューとう	にんにく たまねぎ たまねぎ きいろピーマン トマト レタス りんごかん
9	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 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	木	うどん 	ぎゅうにゅう 	にくじるうどん じゃがまるくん	596	26.6	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	うどん でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ こまつな
		韓国(かんこく)メニュー							
11	金	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	600	26.9	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 にら
		タイメニュー							
14	月	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	28.1	だいず 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
15	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	にくやさいラーメン さけとチーズのつつみあげ	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
16	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	なつやさいカレー キャベツとコーンのソテー フルーツパンチ	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。

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2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す。

