

# 7月の予定献立表



令和4年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー	たんぱく質	主に身体をつくる食品	主に熱や力になる食品	主に調子を整える食品
		主食	飲み物	おかず	Kcal	g	赤色	黄色	緑色
1	金	麦ご飯 	牛乳 	手作りあじフライ 切り干し大根の炒め物 冬瓜のみそ汁	689	30.8	牛乳 鰯 豚肉 鶏肉 みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油	にんにく 切干大根 筍 にんじん ピーマン とうがん 白菜 ねぎ
4	月	手作りピザトースト 	オレンジジュース 	卵のスープ キャベツとコーンのサラダ	616	23.2	ベーコン チーズ 豚肉 卵	食パン オリーブ油 じゃが芋 油 砂糖	オレンジ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト缶 小松菜 にんじん 椎茸 キャベツ 胡瓜 コーン
5	火	味噌バターラーメン 	牛乳 	中華麺 じゃが丸くん(2個)	831	31.8	牛乳 豚肉 みそ チーズ	中華麺 バター 油 ごま じゃが芋 片栗粉	生姜 にんにく にんじん もやし キャベツ にら ねぎ コーン
6	水	麦ご飯 	牛乳 	さばのカレーマリネ 野菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	695	29.2	牛乳 鯖 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 小松菜 もやし えのき茸 にんじん ねぎ 大根
7	木	鶏そぼろ寿司 	牛乳 	星入り澄まし汁 ナタデココ&アロエ入り ブルーベリーヨーグルト	647	25.7	牛乳 鶏肉 油揚げ のり 豆腐 かまぼこ ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	にんじん 枝豆 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ ブルーベリーソース ナタデココ アロエ
8	金	麦ご飯 	牛乳 	なすのコチュジャン炒め 豆腐入りわかめスープ	689	28.2	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	なす 玉ねぎ ピーマン にんにく にんじん もやし ねぎ
11	月	コーンピラフ 	牛乳 	ドリア風クリームソース フレンチサラダ 冷凍みかん	721	24.2	牛乳 豚肉 鶏肉 ほたて チーズ 生クリーム ハム	米 麦 バター 油 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく 玉ねぎ コーン 枝豆 キャベツ きゅうり みかん
12	火	麦ご飯 	牛乳 	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 小松菜の和風汁	711	31.9	牛乳 豚肉 ベーコン	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン 小松菜
13	水	ゆでうどん 	牛乳 	ジャジャ麺の肉みそ風 チータンタン風スープ 手作りパイナップルゼリー	702	34.3	牛乳 豚肉 みそ 卵 豆腐 鶏肉	うどん 油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 キャベツ もやし きくらげ にんじん パイン缶
14	木	麦ご飯 	牛乳 	さんまの四川風 ピリ辛きゅうり 豚汁	753	29.4	牛乳 秋刀魚 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 ねぎ きゅうり にんじん ごぼう 大根
15	金	夏野菜カレー 	牛乳 	麦ご飯 パリパリサラダ セレクトデザート	1833 7836 2832	22.6 22.6 22.6	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ワンタンの皮	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん かぼちゃ ピーマン 赤ピーマン スズキニ なす りんご トマト缶 枝豆 きゅうり キャベツ

## 7月15日(金)・・・セレクトシューアイスについて

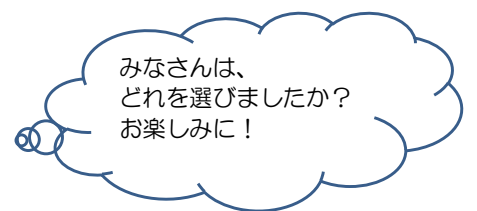
《デザートの種類》

- ①バニラ エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.4 g 144人が選びました
- ②チョコレート エネルギー 70 kcal たんぱく質 1.4 g 138人が選びました
- ③ストロベリー エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.4 g 169人が選びました

※今月のおすすめ減塩給食 ( ^ ω ^ )

7月13日(水)

ゆでうどん・牛乳・ジャジャ麺の肉みそ風・ジャジャ麺のチータンタン風スープ・パイナップルゼリーです。  
(塩分 2.6g)



## 《7月の給食費の口座振替について》

◎川口信用金庫・・・7月1日、11日

※毎月の引き落とし日までに必ず入金をお願いします。

## ◆白衣・帽子について◆

1学期が終わります。給食当番の人は、白衣・帽子を持ち帰り、次の人が気持ちよく使用できるように、きれいにアイロンがけをしてください。ご協力お願いいたします。

