

7月 予定献立表

2023年 7月

志木立宗岡中学校

日	主食	牛乳	1杯 - たんぱく質 脂質	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
3月	発芽玄米ご飯 		783 kcal 28.3 g 32.6 g	牛乳 ヤンニョムポテトチキン サムゲタン キムムッチ	牛乳 焼きのり 鶏肉	精白米 ごま油 白糖 ごま じゃがいも かたくり粉 オリーブオイル	にんにく 玉葱 万能ねぎ しょう が にんじん ねぎ
4火	子供パン 		751 kcal 33.7 g 28.3 g	牛乳 焼照り焼フィッシュ 照り焼Fの牛房サラダ つぶつぶスープ	牛乳 メルルーサ 鶏肉 バルメザンチーズ	子供パン 油 三温糖 かたくり粉 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 薄力粉 油 有塩バ ター	ごぼう にんじん きゅうり 玉葱 コーン ホールコーン
5水	担担麺 		979 kcal 41.5 g 38.4 g	牛乳 じゃが丸くん	牛乳 豚ひき肉 赤みそ チーズ	蒸し中華めん 砂糖 ごま じゃがいも かたくり粉 油	にんにく しょうが にんじん ね ぎ 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり
6木	枝豆ごはん 		720 kcal 29.0 g 29.3 g	牛乳 なすと豚肉のみそ炒め イカとわかめのサラダ	牛乳 豚肩肉 赤みそ いか わかめ	精白米 油 ごま油 砂糖 かたくり粉	えだまめ しょうが にんにく 玉 葱 なす 青ピーマン キャベツ きゅうり
7金	夏のさわやか手巻き寿司 		716 kcal 27.3 g 22.1 g	牛乳 さばのカレー竜田揚げ そうめん汁 水ようかん	牛乳 鶏ひき肉 焼きのり さば 油揚げ 蒸しかまぼこ 寒天(粉) あずき(ゆで)	精白米 砂糖 白ごま かたくり粉 油 そうめん	みょうが しょうが きゅうり にんにく レモン 玉葱 にんじん オクラ
10月	たこ飯 		681 kcal 31.2 g 22.2 g	牛乳 酢鶏 げんきもりもりきゅうり	牛乳 まだこ 鶏肉 うずら卵(水 煮)	精白米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ 生しいたけ 青ピーマン きゅうり にんにく
11火	白飯 		623 kcal 33.9 g 15.4 g	牛乳 鯿の塩焼き 新じゃがと小松菜の土佐和え かきたま汁	牛乳 まあじ かつお削り節 カットわかめ 鶏卵	精白米 じゃがいも 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんじん ごまつな 玉葱 みょう が 干し椎茸
12水	肉汁うどん 		683 kcal 34.0 g 22.4 g	牛乳 竹輪の磯部揚げ 小玉すいか	牛乳 豚モモ 油揚げ 焼きちくわ 青のり	うどん 油 薄力粉	玉葱 えのきたけ ごまつな ねぎ 小玉すいか
13木	ジャンバラヤ 		668 kcal 32.6 g 24.3 g	牛乳 白身魚のレモンソース 具だくさんスープ	牛乳 豚肩 ウィナー むきえび メルルーサ 鶏肉	精白米 油 有塩バター かたくり 粉 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも	玉葱 ホールコーン トマト缶 青ピーマン 赤ピーマン レモン パセリ にんにく ねぎ キャベツ にんじん
14金	ソフト フランスパン 		879 kcal 35.8 g 30.3 g	牛乳 ゆでとうもろこし アヒージョ カフェオレゼリー	牛乳 寒天 クリーム(乳脂肪) 鶏肉 むきえび いか	ソフトフランスパン 砂糖 オリー ブ油じゃがいも	とうもろこし にんにく とうがら し マッシュルーム スッ キーニ なす ミニトマト パセ リ
18火	夏野菜カレーライス 		710 kcal 19.1 g 21.8 g	バリバリサラダ サイダーゼリー	牛乳 豚肉 寒天	精白米 おおむぎ(押麦) 油 じゃがいも 薄力粉 生ワフタンの 皮 油 ごま油 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 トマト なす スッキーニ キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 ご缶

* 志木市で行っている「おいしく減塩減らソルトプロジェクトのロゴマークです。毎月減塩の献立にロゴマークをつけています。

* 7月の給食費の引き落としは5日(水)と予備日14日(金)です。口座へのご入金をお忘のないよう、よろしくお願い致します。

* 当日の食材の関係で変更になる場合があります。ご理解ご協力をお願い致します。

