



7月予定献立表



令和6年度

志木市宗岡中学校

献立名				エネルギー	たんぱく質	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品	
日	主食	牛乳	おかず	kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1月	枝豆ご飯		豚肉となすの 塩こうじ炒め さわやかのかり和え	696	30.2	豚肉	牛乳 塩昆布 焼きのり	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん	えだまめ、しょうが、にんにく、玉葱、もやし、なす、切干しだいこん、キャベツ、きゅうり、みょうが	水稻穀粒(精白米)、三温糖	米ぬか油、油、ごま油
2火	麦ご飯		カレーじゃこふりかけ 厚揚げとゴーヤと 卵のチャンプルー アーサ汁	815	37.0	豚肉、八丁味噌、赤味噌、生揚げ、卵、木綿豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ、あ おさ 牛乳、	万能ねぎ	にんにく、玉葱、ねぎ、生しいたけ、キャベツ、にがうり	おおむぎ(押麦)、水稻穀粒(精白米)、上白糖、でんぷん	油、ごま油
3水	酸辛湯麺		バンバンジーサラダ	607	27.6	豚肉、卵、鶏肉、赤味噌	牛乳	チンゲンツアイ、にんじん	たけのこ(水煮)、きくらげ(乾)、キャベツ、えのきたけ、切り干し大根、きゅうり、もやし、ねぎ	蒸し中華めん、かたくり粉、上白糖	ごま油、純正練りごま、白ごま(乾)
4木	ジャンバラヤ		ガンボスープ 秘密のブラウニー	778	27.1	豚肉・ウィンナー、むきエビ、木綿豆腐 豆乳	牛乳	青ピーマン、赤ピーマン、トマト、オクラ、パセリ	玉葱、とうもろこし(冷凍)、トマト缶、セロリ、にんにく、しょうが	水稻穀粒(精白米)、薄力粉、薄力粉、三温糖、粉糖	米ぬか油、有塩バター、油、オリーブ油
5金	夏のさわやか手巻き寿司		タコ・カラ・豆・カラ そうめん汁	712	29.3	鶏肉、たこ、大豆、ひよこ豆、鶏肉、油揚げ	牛乳 焼きのり、 青のり	にんじん、オクラ	みょうが、しょうが、きゅうり、キャベツ、玉葱	水稻穀粒(精白米)、上白糖、でんぷん、そうめん(乾)	白ごま(乾)、米ぬか油、米ぬか油
8月	梅ひじきごはん		夏の厚焼き玉子 油揚げとたまねぎの味噌汁	668	30.4	ツナ缶、鶏肉、卵、油揚げ、味噌	牛乳	トマト、さやいんげん、葉ねぎ	しょうが、梅(塩漬)、ねぎ、玉葱、干し椎茸	水稻穀粒(精白米)、上白糖、じゃがいも	米ぬか油、ごま(いり)、ごま油、油
9火	ソフトフランスパン		アヒージョ トマトと卵のスープ カフェオレゼリー	735	35.4	鶏肉、むきエビ、イカ、ベーコン、卵	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	とうがらし、パセリ、にんじん、トマト	にんにく、マッシュルーム、ズッキーニ、なす、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ	ソフトフランスパン、上白糖、じゃがいも、かたくり粉	オリーブ油、油
10水	白飯		しいらの アジアンレモンソース パッタイ ポテトスープ	708	32.4	しいら、豚肉、生揚げ、卵、ベーコン	牛乳	にんじん、にら、さやえんどう	レモン(果汁、生)玉葱、もやし	水稻穀粒(精白米)、かたくり粉、薄力粉、三温糖、ビーフン、上白糖、じゃがいも	米ぬか油、米ぬか油、油
11木	豆乳味噌つけ麺(うどん)		青のりおからボール	744	37.2	豚肉、豆腐、赤味噌、豆乳、おから、鶏肉、卵	牛乳	にんじん	だいこん、キャベツ、干し椎茸、マイルドトマト、ねぎ、玉葱	うどん、かたくり粉、三温糖、でんぷん	ごま油、ごま(ねり)、マヨネーズ料(低カロリータイプ)、米ぬか油
12金	リジビジ		マリネサラダ ハンガリアンシチュー	758	29.6	大豆(青大豆)豚肉、ひよこ豆	牛乳 チーズ 調理用牛乳	にんじん	玉葱、キャベツ、きゅうり	水稻穀粒(精白米)、じゃがいも、薄力粉	米ぬか油、有塩バター、油
16火	タコライス		とうふともずくのスープ 小玉すいか	701	28.7	大豆、豚肉、鶏肉、豆腐、もずく、卵	牛乳	トマト缶詰、にんじん	にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり、しょうが、ねぎ、小玉すいか	水稻穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、三温糖、生ワントンの皮、かたくり粉	オリーブ油、米ぬか油
17水	発芽玄米入りご飯		酢鶏 夏野菜のミネラル和え 黒糖わらびもち	736	28.3	鶏肉、うずらの卵、塩昆布 きな粉	牛乳	にんじん、青ピーマン	しょうが、玉葱、たけのこ、生しいたけ、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ	水稻穀粒(精白米)、発芽玄米(自校炊飯用)、かたくり粉、上白糖、黒砂糖	米ぬか油、ごま油、白ごま(乾)
18木	夏野菜カレーライス	ジョア	パリパリサラダ サイダーゼリーポンチ	764	21.5	豚肉、寒天	牛乳	トマト	しょうが、にんにく、玉葱、なす、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、黄桃缶産岡本ダイカット、りんご	水稻穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、じゃがいも、薄力粉、生ワントンの皮、上白糖	油、米ぬか油、ごま油

★今月の減塩給食おすすめに  をつけています

★食材の関係により、献立を変更する場合があります。

ご承知おきください。

7月の給食食材費

7月から給食費の自動引き落としが再開されます。
お口座へのご入金をよろしくお願いいたします。

引き落とし日 … 5日(金)、16日(火)

金額 … 5920円