

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火	枝豆ご飯		ゆでとうもろこし なすと厚揚げのみそ炒め	707	28.9	豚肉,生揚げ,赤みそ	牛乳,こんぶ,汐昆布	青ピーマン	えだまめ,しょうが,にんにく,玉葱,なす,とうもろこし	精白米,三温糖,かたくり粉	米ぬか油,ごま油,
2水	白飯		アジの塩こうじマリネ ミニトマト 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	711	30.9	まあじ,豚肉,赤みそ,白みそ	牛乳	青ピーマン,赤ピーマン,ミニトマト,にんじん	玉葱,にんにく,ねぎ	精白米,かたくり粉,上白糖,じゃがいも	米ぬか油,オリーブ油
3木	ジャンバラヤ		オクラのスープ チョコチップマフィン	809	22.9	豚肉,ウィンナー,むきえび,ベーコン	牛乳	青ピーマン,赤ピーマン,にんじん,オクラ	玉葱,とうもろこし(冷凍),トマト缶,にんにく,もやし	精白米,薄力粉,チョコレート,上白糖	米ぬか油,有塩バター
4金	白ごま担々うどん		骨太かきあげ	801	33.1	豚肉,鶏肉,油揚げ,焼きちくわ,白みそ,大豆	牛乳	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,キャベツ,ねぎ,玉葱,切干しだいこん	うどん,上白糖,薄力粉	米ぬか油,ごま(ねり),ごま(乾),ごま油
7月	夏のさわやか手巻き寿司		鶏肉のレモン照り焼き そうめん汁	744	36.5	鶏肉,油揚げ,蒸しかまぼこ	牛乳,焼きのり	にんじん,オクラ	みょうが,しょうが,きゅうり,レモン(果汁,生),玉葱	精白米,上白糖,三温糖,そうめん(乾)	白ごま(乾),米ぬか油
8火	鶏の塩ラーメン		ヘルシー回鍋肉	693	30.9	鶏肉,豚ばら肉,豚こま肉,生揚げ	牛乳	チンゲンツアイ,にんじん,青ピーマン	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,ゴッ缶,玉葱,キャベツ	蒸し中華めん,かたくり粉,でんぷん	油,ごま油
9水	わかめひじきごはん		イカのかりん揚げ もやしのナムル 水ようかん	640	25.7	いか, あずき	牛乳,炊き込みワカメ,ひじき,わかめ(乾燥) 寒天		切干しだいこん,もやし,きゅうり	精白米,かたくり粉,上白糖,三温糖	米ぬか油,白ごま(乾),ごま油
10木	黒パン		マリネサラダ ハンガリアンシチュー	712	28.6	無塩せきハム,豚肉,ひよこまめ	牛乳,調理用1L牛乳	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉葱	黒パン,じゃがいも,薄力粉	米ぬか油,有塩バター
11金	鮭とコーンのまぜごはん		ケーキ・サレ 夏の豚汁	726	32.0	生鮭,豚肉,白みそ,たまご,無塩せきベーコン	牛乳,調理用1L牛乳,パルメザンチーズ	さやいんげん,トマト,にんじん,日本かぼちゃ,プロッコリー	玉葱,ゴッ缶,きゅうり,にんにく,しょうが,とうがら	精白米,三温糖,じゃがいも,薄力粉	米ぬか油,有塩バター,ごま油,オリーブ油
14月	パエリア		焼きズッキーニのツナサラダ ヨーグルトゼリー ブルーベリーソース	620	22.0	無塩ベーコン,むきえび,いか,まぐろ缶詰	牛乳,調理用ヨーグルト,寒天	赤ピーマン,さやいんげん,にんじん	にんにく,玉葱,エリンギ,ズッキーニ,ブルーベリーソース	精白米,じゃがいも,上白糖,グラニュー糖	有塩バター,オリーブ油
15火	チンジャオロース丼		春雨サラダ 小玉すいか	683	27.1	豚モモ肉	牛乳	青ピーマン,赤ピーマン,にんじん	にんにく,しょうが,玉葱,干し椎茸,きくらげ(乾),もやし,きゅうり,小玉すいか	精白米,おおむぎ(押麦),三温糖,かたくり粉,普通はるさめ(乾),上白糖	米ぬか油,ごま油,ごま(乾)
16水	夏野菜カレーライス		ジョア コーンサラダ フルーツポンチ	785	21.1	豚モモ肉	牛乳	トマト,にんじん	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,ゴッ缶,みかん缶,パインアップル(缶詰),黄桃缶	精白米,おおむぎ(押麦),じゃがいも,薄力粉,上白糖	米ぬか油

- ★物資の関係で、当日の食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に  マークをつけています。
- ★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。

