

7月予定献立表

令和 8年度

志木市立宗岡中学校

献立名				kcal g	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		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群	5群 炭水化物	6群 脂質
1 水	麦ご飯		白身魚フライ ひよこ豆のサラダ 夏の豚汁	777 38.6	しいら, ひよこまめ, 豚こま肉, 白みそ	牛乳	にんじん, トマト	きゅうり, キャベツ, 玉葱, しょうが, とうがん	おおむぎ(押麦), 精白米, 薄力粉, パン粉(乾燥), パン粉(生), 三温糖, じゃがいも	米ぬか油
2 木	枝豆ご飯		なすと厚揚げのみそ炒め ゆでとうもろこし	710 29.0	豚こま肉, 生揚げ, 赤みそ	牛乳, 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, 油
3 金	ジャンバラヤ		オクラのスープ チョコチップマフィン	797 22.7	豚こま肉, 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, ビターチョコレート, 上白糖, アーモンド粉	米ぬか油, 有塩バター
6 月	チンジャオロース丼		春雨サラダ フルーツインゼリー	715 26.9	豚もも千切り	牛乳, 寒天	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, きゅうり, パイン缶, 黄桃缶	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, 上白糖	米ぬか油, ごま油, ごま(乾)
7 火	夏のさわやか手巻き寿司		レモンバジル唐揚げ そうめん汁	753 35.8	鶏ひき肉, 鶏もも切り身, 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, にんにく, レモン(果汁), 玉葱	精白米, 上白糖, でんぶん, そつめん, ひやむぎ(乾)	白ごま(乾), 米ぬか油
8 水	ココア揚げパン		焼肉サラダ ミネストラスープ	892 32.5	豚肉, 無塩せきウーガー	牛乳	にんじん, トマト缶	もやし, きゅうり, にんにく, 玉葱	コッペパン, 上白糖, 糸こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, マカロニ	米ぬか油, ごま油
9 木	わかめひじきごはん		鮭の塩こうじマリネ 具だくさんかきたま汁	722 33.2	さけ, 絹ごし豆腐, 鶏卵	牛乳, 炊き込み粥, ひじき	青ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, 万能ねぎ, こまつな	玉葱, にんにく	精白米, かたくり粉, 上白糖	米ぬか油, 白ごま, オリーブ油
10 金	トマトつけめん(うどん)		鶏肉と夏野菜のグリル	669 33.7	豚もも, 鶏肉, かつお節	牛乳, 調理用1L牛乳	トマト	きゅうり, 玉葱, もやし, スッキンニ, にんにく	うどん, じゃがいも, 三温糖	ごま油, オリーブ油, マヨネーズ(全卵型)
13 月	元気もりもりご飯		酢鶏 わかめスープ	681 31.2	まぐろ缶詰, 鶏肉	牛乳, カットわかめ	にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン	梅干し, しょうが, 玉葱, たけのこ, 生しいたけ, コーン, ねぎ	精白米, しらたき, かたくり粉, 上白糖	米ぬか油, 白ごま(乾)
14 火	あっさり鶏ラーメン		手作りジャンボ餃子	664 27.7	鶏肉, 豚ももひき肉, ハチみそ	牛乳	チンゲンツァイ, にはら	しょうが, にんにく, ねぎ, もやし, ｺｰﾝ缶, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ	蒸し中華めん, かたくり粉, 生餃子の皮	ごま油, 米ぬか油
15 水	カレーライス		バリバリサラダ フルーツポンチ	823 23.7	豚こま肉	牛乳	にんじん, 赤ピーマン	しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ, コーン缶, みかん缶, パインアップル缶, 黄桃缶	精白米, おおむぎ(押麦), じゃがいも, 薄力粉, 生ワントンの皮, しらたき, 上白糖	米ぬか油, ごま油

★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。

