



7月の予定献立表



令和4年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		1人当り kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょくひん(赤)	おもにねつやちからになる しょくひん(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(緑)
		しゅしょく	のみもの お か す					
1	金	かいこうぎねんび		661	31.4	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく はくりきこ はちみつ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン しいたけ レモンかじゅう
		むぎごはん	ぶたのにくのしょうがいためどん イナムドゥチ さくふわはちみつケーキ					
4	月	ほうれんそ うとベーコ ンのわふう スパゲティ	パリパリサラダ	495	19.4	ぎゅうにゅう ベーコ ンのり	スパゲティ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	とうからしにんにく たまねぎ エリンギ しめじ ほうれんそう きゃべつ にんじん こまつな
5	火	むぎごはん	ヤンニョムチキン たたききゅうり ちゅうかスープ	552	23.7	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ でんぷん あぶら オリーブオイル さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ ばんのうねぎ きゅうり にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ
6	水	さんま ごはん	いそべあえ けんちんじる	554	19.8	ぎゅうにゅう さんま のり あぶらあげ	こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが こまつな きゃべつ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ
7	木	たなばた こんだて		492	16.5	ぎゅうにゅう ツナ のり かんてん ゼラチン	こめ さとう ごま そうめん	きゅうり たまねぎ にんじん オクラ ぶどうジュース
		サラダ ちらし	そうめんじる たなばたゼリー					
8	金	うどん	にくうどんのスープ なつやさいのかきあげ れいとうみかん	569	20.7	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ	うどん はくりきこ あぶら	にんじん ねぎ こまつな しいたけ たまねぎ コーン れいとうみかん
11	月	きなこ あげパン	なつやさいスープ こだまスイカ	566	19.7	ぎゅうにゅう きなこ とりにく えだまめ	ソフトフランスパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ あかピーマン スッキーニ コーン こだまスイカ
12	火	むぎごはん	ゴーヤチャンプルー わかめのみそしる	525	24.1	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かつおぶし わかめ みそ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん もやし ゴーヤ だいこん ねぎ
13	水	ちゅうかめん	ジャーチャーめん ゆでとうもろこし フルーツポンチサイダー	604	26.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり とうもろこし パインかん みかんかん
14	木	すこしはやい とうようのうしのひ こんだて		544	22.3	ぎゅうにゅう イワシ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが こまつな もやし とうがん だいこん にんじん チンゲンサイ ねぎ
		むぎご はん	イワシのかばやしきふう こまつなごまあえ とうがんのスープ					
15	金	1がつき きゅうしょくさいしゅうび		709	19.0	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも はくりきこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす スクッキーニ トマトかん きゃべつ きゅうり コーン
		むぎご はん	なつやさいカレー かいそうサラダ おたのしみデザート					

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1番塩分が少
ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。



※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。