



7月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第二小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | I補給 - 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 | | | | | |
| 開校記念日 長崎県産の真鯛 | | りんごジュース | まだいのハーブ焼き | | | まだい | クロワッサン パンこ | にんじん たまねぎ |
| 1 | 木 | クロワッサン | ミネストローネスープ | 665 | 22.8 | ベーコン | じゃがいも さとう バター あぶら | セロリー きゃべつ にんにく |
| 2 | 金 | タコライス | ミートピーンズ きゃべつのあえもの サイダーポンチ | 591 | 23.5 | ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず | こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ きゃべつ トマトホールかん みかんかん |
| 5 | 月 | ちゅうかめん | ショア タンメンじる チーズとポテトのつつみあげ むげんピーマン | 647 | 21.5 | ぶたにく ツナフレーク チーズ | ちゅうかめん じゃがいも さとう でんぷん はるまきのかわ はくりきこ | にんじん ニラ ピーマン はくさい ねぎ きくらげ にんにく しょうが |
| 6 | 火 | さんまごはん | いそべあげ けんちんじる | 582 | 17.8 | ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ きざみのり | こめ でんぷん さとう こんにやく じゃがいも あぶら | こまつな にんじん きゃべつ もやし ごぼう だいこん しょうが ねぎ |
| 七夕献立 | | | カリカリサラダ | | | ぎゅうにゅう だいず | こめ はくりきこ | にんじん こまつな |
| 7 | 水 | ドライカレー | ほしがたナタデココポンチ | 656 | 21.1 | とりひきにく ぶたひきにく | なまワントン さとう あぶら ごまあぶら | たまねぎ コーン しょうが きゃべつ トマトホールかん |
| 8 | 木 | きむたくごはん | ゆでとうもろこし とうがんのスープ | 576 | 17.3 | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく | こめ でんぷん ごまあぶら | チンゲンサイ キムチ たくあん とうもろこし しょうが とうがん ねぎ |
| 9 | 金 | ごはん(どんぶり) | マーボーナスどん たたききゅうり | 628 | 19.3 | ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ | こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま | にら にんじん なす ねぎ きゅうり しいたけ しょうが にんにく |
| 12 | 月 | ごはん(どんぶり) | ぶたにくのしょうがいためどん わかめスープ | 616 | 24.1 | ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく | こめ さとう あぶら ごまあぶら | にんじん ピーマン こまつな しょうが たまねぎ きゃべつ ねぎ |
| 13 | 火 | こうめごはん | メバルのにつけ そくせきづけ ねぎのみそしる | 632 | 21.4 | ぎゅうにゅう めばる わかめ きざみのり あかみそ しろみそ | こめ さとう でんぷん | きゅうり だいこん ねぎ きゃべつ うめ しょうが |
| 14 | 水 | うどん | にくうどんじる えだまめとコーンのかきあげ ヨーグルト | 681 | 24.5 | ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ ヨーグルト | うどん はくりきこ あぶら | にんじん こまつな しいたけ たまねぎ コーン ねぎ |
| 給食最終日 | | | とりにくときゃべつのスープ | | | ぎゅうにゅう | ソフトフランスパン | にんじん きゃべつ |
| 15 | 木 | ココアあげパン | おたのしみデザート | 643 | 19.4 | とりにく ウインナー | あぶら オリーブあぶら | たまねぎ マッシュルーム にんにく |

※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。



2学期の給食開始日は9月1日(水)です!



