



7月の予定献立表



令和2年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		E補給 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる 食品(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる 食品(きいろ)
		しゅじょく	のみもの					
1	水	タコとセロリの ペペロンチーニ	かいそうサラダ キャロットケーキ	697	22.4	ぎゅうにゅう たこ わかめ たまご	にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン にんじん	スパゲティ オリーブゆ あぶら ごまあぶら こむぎこ さんおんとう バター
2	木	むぎごはん	ちくわとごぼうのごまだれどんのぐ おろしじる	618	23.2	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ あかみそ しろみそ	ごぼう しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶらさんおんとう しろごま
3	金	むぎごはん	チンジャオロースどんのぐ にくだんごとやさいのスープ	648	32.3	ぎゅうにゅう ぶたももにく ぶたひきにく	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ ピーマン ねぎ きくらげ キャベツ にんじん こまつな	こめ むぎさんおんとう ごまあぶら でんぷん はるさめ
6	月	ジャンバラヤ	やさいのスープに	585	22.4	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ウインナー えび とりももこまにく	たまねぎ とうもろこし トマトピューレ ホールトマト ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ セロリ	こめ あぶら バター じゃがいも
7	火	こぎつねすし	ちくぜんに たなばたゼリー	669	28.3	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく あぶらあげ とりももにく こうやどうふ かんてん	にんじん さやえんどう ごぼう こんにゃく ほししいたけ グリーンピース	こめ じょうはくとう さんおんとう しろごま あぶら じゃがいも ナタデココ
8	水	ちゅうかめん	にくやさいらーメンのつゆ てづくりあげぎょうざ	658	24.7	ぎゅうにゅう ぶたこまにく ぶたひきにく	しょうが にんじん もやし キャベツ にんにく ねぎ いら	ちゅうかめん ごまあぶら あぶらさんおんとう でんぷん ぎょうざのかわ
9	木	むぎごはん	なつやさいのポークカレー マリネサラダ	686	21.8	ぎゅうにゅう ぶたももこまにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ ホールトマト ピーマン スッキーニ キャベツ きゅうり あかピーマン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ
10	金	むぎごはん	マーボーなすどんのぐ ぐたくさんスープ	598	21.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ とりももこまにく	なす しょうが にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ いら キャベツ コーン ぶなしめじ こまつな	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら ラーゆ
13	月	じゅうしい	ゴーヤのフリッター おきなわもずくスープ	600	24.2	ぎゅうにゅう ぶたこまにく こんぶ パラエてん チーズ とりももこまにく もずく	ほししいたけ にんじん いら にがうり ねぎ	こめ あぶら こむぎこ
14	火	むぎごはん	あかうおのにつけ いそのかあえ ぐたくさんみそしる	565	28.5	ぎゅうにゅう あかうお のり あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ	しょうが こまつな キャベツ もやし ほなしめじ だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎさんおんとう でんぷん
15	水	ココアあげパン	ワンタンスープ ジャーマンポテト	639	19.5	ぎゅうにゅう とりこまにく ベーコン	にんじん もやし はくさい ねぎ たまねぎ パセリ	ツイストパン あぶら じょうはくとう グラニューとう ワンタンのかわ ごまあぶら ラーゆ じゃがいも
16	木	むぎごはん	ジャージャンとうふ ちゅうかふうコーンスープ	629	25.5	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたこまにく とりももこまにく たまご	ほししいたけ たけのこ はくさい ピーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ こまつな コーン	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら
17	金	むぎごはん	たちうおのからあげ ピリカラきゅうり やさいのみそしる	667	26	ぎゅうにゅう たちうお とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ	しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶらさんおんとう
20	月	むぎごはん	さばのみそに キャベツのしおこんぶあえ とうふときのこのすましじる	619	27.9	ぎゅうにゅう まさば しろみそ しおこんぶ とうふ	しょうが キャベツ にんじん ぶなしめじ ねぎ	こめ おおむぎ じょうはくとう
21	火	うどん	わかめおろしうどんのつゆ なつやさいのかきあげ	586	23.9	ぎゅうにゅう とりももこまにく あぶらあげ わかめ ちくわ	にんじん なめこ ねぎ こまつな だいこん たまねぎ ごぼう さやいんげん モロヘイヤ	うどんさんおんとう はくりきこ コーンスターチ あぶら
22	水	むぎごはん	ちゅうかどんのぐ わかめスープ	571	23.9	ぎゅうにゅう ぶたこまにく えび とうふ とりももこまにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ もやし ねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん ごまあぶら
23	木	海の日						
24	金	スポーツの日						
27	月	デニッシュバス トリー	【5年生宿泊学習1日目】 とりにくのバーベキューソースがけ グリーンサラダ キャベツとポテトのスープ	655	24.1	ぎゅうにゅう とりももこまにく ベーコン	しょうが にんにく ねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ	デニッシュパストリー でんぷん あぶらさんおんとう じゃがいも
28	火	むぎごはん	【5年生宿泊学習2日目】 さけのねぎだれがけ ひじきいりかわりきんぴら わかめのみそしる	633	33.6	ぎゅうにゅう さけ パラエてん ぶたももこまにく ひじき とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ	ねぎ しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ こまつな	こめ おおむぎさんおんとう あぶら しろごま
29	水	むぎごはん	【5年生宿泊学習3日目】 やながわどんのぐ いなかふうみそしる	661	28.9	ぎゅうにゅう ぶたこまにく あぶらあげ たまご とうふ しろみそ	ごぼう たまねぎ なまししいたけ にんじん しめじ こんにゃく ねぎ	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう でんぷん さといも
30	木	スパゲティ ミートソース	コーンとキャベツのサラダ バイクドチーズケーキ	684	23.5	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく クリームチーズ クリーム ヨーグルト たまご	にんにく しょうが たまねぎ ホールトマト マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ オリーブゆ あぶらさんおんとう ごまあぶら グラニューとう はくりきこ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

☆給食費のお引き落としは、7月8日(水)です。再引き落としは7月20日(月)になります。

引き落とし額は1年生は6570円、5年生は3590円、その他の学年は4400円です。

☆ は志木市の「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。毎月塩分が一番低い献立の日にこのマークでお知らせしています。

☆毎月19日は「食育の日」です。家族と一緒に食事をしながら、いろいろな食べ物についてご家庭でもお話ししてみませんか?