# 7月（がつ） 予定献立表（よていこんだてひょう）

箸は毎日給食室で準備したものを使っています。
箸の使い方については、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

令和６年度　志木市立志木第二小学校

| げつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび |
|---|---|---|---|---|
| **1**<br>2しょくゼリー（カルピス・もも）<br>たいめし<br>とうがんのそぼろに<br>すましじる | **2**<br>えだまめとコーンのかきあげ<br>にくうどん<br>（うどん）<br>（スープ） | **3**<br>れいとうみかん<br>ゴーヤチャンプル<br>むぎごはん<br>じゃがいものみそしる | **4**<br>なつやさいカレー<br>パリパリサラダ | **5**<br>（のり）<br>てっかなす<br>セルフてまきずし<br>そうめんじる<br>（ちらしずし） |
| **かいこうきねんび　おいわいこんだて**<br>507kcal<br>26.4g | 563kcal<br>20.3g | 578kcal<br>25.2g | 653kcal<br>19.0g | **たなばたこんだて**<br>642kcal<br>24.8g |
| ぎゅうにゅう たい<br>とりにく とうふ わかめ<br>かんてん カルピス | こめ むぎ あぶら<br>でんぷん さとう | にんじん しいたけ<br>とうがん たまねぎ<br>さやいんげん しょうが<br>ねぎ えのき<br>ももジュース<br>レモンかじゅう | ぎゅうにゅう とりにく | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも はくりきこ<br>ワンタンのかわ<br>ごまあぶら | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん なす<br>ズッキーニ トマトかん<br>きゃべつ こまつな | ぎゅうにゅう ツナ のり<br>ぶたにく みそ | こめ さとう あぶら<br>そうめん | えだまめ たまねぎ なす<br>ピーマン あかピーマン<br>とうがらし にんじん<br>オクラ |
| **8**<br>③きゅうり<br>②にくみそ<br>①ちゅうかめん<br>ジャージャーめん<br>ゆでとうもろこし | **9**<br>③ぐ<br>②ゆできゃべつ<br>①ごはん<br>こだますいか<br>タコライス<br>とうがんのスープ | **10**<br>サバのみそに<br>ごまあえ<br>むぎごはん<br>けんちんじる | **11**<br>フルーツポンチサイダー<br>ピザサンド<br>とりにくとやさいのスープ | **12**<br>ヤンニョムチキン<br>たたききゅうり<br>むぎごはん<br>ちゅうかスープ |
| 565kcal<br>26.4g | 593kcal<br>20.7g | 597kcal<br>28.5g | 535kcal<br>19.0g | 574kcal<br>25.8g |
| ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ | ちゅうかめん さとう<br>ごまあぶら でんぷん | にんにく しょうが ねぎ<br>にんじん たけのこ<br>しいたけ きゅうり<br>とうもろこし | ぎゅうにゅう だいず<br>ぶたにく | こめ オリーブオイル<br>さとう でんぷん<br>ごまあぶら | にんにく たまねぎ<br>トマトかん きゃべつ<br>とうがん だいこん<br>にんじん チンゲンサイ<br>ねぎ こだますいか | ぎゅうにゅう サバ みそ<br>こんぶ あぶらあげ | こめ むぎ さとう ごま<br>こんにゃく じゃがいも<br>あぶら | しょうが ねぎ こまつな<br>もやし にんじん ごぼう<br>だいこん | ぎゅうにゅう ベーコン<br>チーズ とりにく | コッペパン あぶら<br>ごまあぶら ナタデココ | たまねぎ ピーマン<br>にんじん きゃべつ ねぎ<br>ほうれんそう ももかん<br>パインかん みかんかん<br>なつみかんかん | ぎゅうにゅう とりにく | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら オリーブオイル<br>さとう ごまあぶら ごま | たまねぎ ばんのうねぎ<br>きゅうり にんにく<br>にんじん もやし<br>チンゲンサイ ねぎ |
| **15**<br>海の日（うみのひ） | **16**<br>オレンジティーゼリー<br>うなたまふう どん<br>こまつなのみそしる | **17**<br>コーヒーぎゅうにゅう<br>ガーリックピラフ<br>タンドリーチキン<br>ワンタンスープ | | 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。<br>ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。<br>※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。 |
| | **はやめの　どようのうしのひ　こんだて**<br>562kcal<br>23.3g | 570kcal<br>27.2g | | 表示の説明：上の段の数字　エネルギーkcal →<br>下の段の数字　たんぱく質　g　→ |
| | ぎゅうにゅう イワシ<br>たまご あぶらあげ みそ<br>かんてん | こめ でんぷん あぶら<br>さとう ごま | にんじん ごぼう<br>だいこん こまつな<br>みかんジュース<br>パインかん なしかん<br>ももかん | コーヒーぎゅうにゅう<br>ベーコン とりにく<br>ヨーグルト | こめ むぎ あぶら バター<br>ワンタンのかわ<br>ごまあぶら | にんにく たまねぎ<br>にんじん コーン パセリ<br>こまつな はくさい ねぎ | | 【あか】おもにからだをつくるしょくひん | 【きいろ】おもにねつやちからになるしょくひん | 【みどり】おもにからだちょうしをととのえるしょくひん |