



7月の予定献立表



令和5年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー 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)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (緑)	
		しゅしょく	のみもの						
3	月	かいこうきねんび (7/1) おいおいこんだて		562	25.6	ぎゅうにゅう まだいぶたにく とうふ わかめ かんてん せうちん	こめ むぎ あぶら さとう くすきり	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ えのき みかんジュース みかんかん	
		たいめし	 くるまふのもの すましじる つぶつぶみかんゼリー						
4	火	ジャージャーめん	 ジャージャーめんのぐ ゆでとうもろこし	565	26.4	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 でんぶん	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	
5	水	てっかなすどん	 てっかなすどん ちゅうかスープ れいとうみかん	579	20.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	なす ビーマン あかビーマン にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ れいとうみかん	
6	木	むぎごはん	 とりのガーリックふうみやき コーンサラダ 『となりのトトロ』より サツキちゃんのみそしる	552	25.4	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめむぎ ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり コーン だいこん ごまつな	
7	金	たなばた こんだて		465	16.3	ぎゅうにゅう ツナのり	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 さくらんぼ	
		たなばたちらしずし	 そうめんじる さくらんぼ						
10	月	きつねうどん	 きつねうどん えだまめとコーンのかきあげ	546	19.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ えだまめ	うどん はくりきご あぶら	ねぎ にんじん ごまつな たまねぎ コーン	
11	火	むぎごはん	 ゴーヤチャンプルー わかめのみそしる	527	24.3	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	
12	水	すこしはやい とうのうしひのひ こんだて		600	26.7	ぎゅうにゅう イワシ あぶらあげ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
		むぎごはん	 イワシのかばやきふう ごまつなごまあえ けんちんじる						
13	木	タコライス	 タコライスのぐ とうがんのスープ こだまスイカ	641	25.0	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんにく たまねぎ トマトかん きゃべつ とうがんだいこん にんじん チンゲンサイ ねぎ こだまスイカ	
14	金	ココアあげパン	 なつやさいスープ フルーツポンチサイダー	542	16.4	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ	ソフトフランスパン あぶら ココア さとう	にんじん たまねぎ あかビーマン スッキーニ コーン パインかん みかんかん なつみかんかん ももかん	
17	月	うみのひ							
18	火	1がつき きゅうしょくしゅうりょう		788	21.3	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも はくりきご さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす スッキーニ トマトかん きゃべつ もやし	
		なつやさいかレー	 なつやさいかレーのルウ きゃべつのサラダ 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。

【給食停止の申請と給食費の返金について】

志木市立小・中学校では、病気や事故等の理由で長期にわたり給食を食べない場合には給食を停止することができます。その際は、申請後3日目からの停止となり、その後は給食費は返金対象となります。なお、新型コロナウイルス感染症による欠席につきましては、これまで給食費の返金対象としていましたが、5類移行に伴い6月1日より返金の対象外となりましたのでご了承ください。