



# 7月の予定献立表



令和3年度

志木市立宗岡第四小学校

| 日  | 曜 | こんだてめい          |      |                                     | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | おもにからだをつくる  |   |  |
|----|---|-----------------|------|-------------------------------------|---------------|------------|---|---|--|
|    |   | しゅしょく           | のみもの | おかず                                 |               |            | しょうひん(あか)   | しょうひん(き)  | おとのえるしょうひん(みどり)  |
| 1  | 木 | ぶたとねぎのまぜごはん<br> |      | じゃがいもとキャベツのみそしる<br>れいとうみかん          | 552           | 20.1       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ<br>とうふ                       | こめ<br>あぶら<br>さんおんとう<br>ごまあぶら<br>ごま<br>じゃがいも                                 | にんにく<br>しょうが<br>ねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>さやいんげん<br>キャベツ<br>だいこん<br>こまつな<br>みかん<br>しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>きゅうり<br>キャベツ<br>りんご |
| 2  | 金 | ナン<br>          |      | ガムツのキーマカレーソース<br>グリーンサラダ<br>りんごかんてん | 666           | 22.1       | ぎゅうにゅう<br>とり<br>かんてん                              | ナン<br>あぶら<br>ガルバンソ<br>こむぎこ<br>しょうはくとう                                       | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>きゅうり<br>キャベツ<br>りんご   |
| 5  | 月 | むぎごはん<br>       |      | てっかなすどん<br>げんきもりもりたたききゅうり           | 678           | 18.6       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ                              | こめ<br>おおむぎ<br>あぶら<br>しょうはくとう<br>さんおんとう<br>ごまあぶら<br>ごま                       | なす<br>ピーマン<br>パプリカ<br>とうがらし<br>きゅうり<br>にんにく  |
| 6  | 火 | まぜこみピザパン<br>    |      | ヤンニョムチキン<br>わかめスープ                  | 599           | 24.9       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とり<br>わかめ                       | こめ<br>おおむぎ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>さんおんとう<br>でんぷん<br>オリブオイル<br>ごま                | にんじん<br>もやし<br>チンゲンサイ<br>ぜんまい<br>しょうが<br>たまねぎ<br>ぼんとうねぎ<br>キャベツ<br>ねぎ  |
| 7  | 水 | こぎつねすし<br>      |      | そうめんじる<br>フルーツパンチ                   | 621           | 24.2       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>こんにゃく           | こめ<br>しょうはくとう<br>さんおんとう<br>あぶら<br>そうめん<br>ナタデココ                             | にんじん<br>えだまめ<br>オクラ<br>みかん<br>りんご<br>もも  |
| 8  | 木 | むぎごはん<br>       |      | なつやさいカレー<br>マリネサラダ                  | 666           | 21.0       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                                    | こめ<br>おおむぎ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>さんおんとう                                | たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>にんじん<br>トマト<br>ピーマン<br>ズッキーニ<br>キャベツ<br>きゅうり   |
| 9  | 金 | うどん<br>         |      | にくしるうどん<br>えだまめとトマトのかきあげ            | 599           | 23.9       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                                    | うどん<br>こむぎこ<br>あぶら  | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>えだまめ   |
| 12 | 月 | ちゅうかめん<br>      |      | みそだんだんめん<br>ブルーベリーヨーグルトゼリー          | 632           | 23.8       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ<br>かんてん<br>ヨーグルト             | ちゅうかめん<br>ごまあぶら<br>あぶら<br>ねりごま<br>ごま<br>ラー油<br>しょうはくとう                      | しょうが<br>にんにく<br>ごぼう<br>ねぎ<br>もやし<br>にんじん<br>しいたけ<br>こまつな<br>ブルーベリー   |
| 13 | 火 | ごはん<br>         |      | あじのたつたあげ<br>キャベツのこんぶつけ<br>くたくさんみそしる | 561           | 25.5       | ぎゅうにゅう<br>あじ<br>こんぶ<br>ぶたにく<br>とうふ<br>こんにゃく<br>みそ | こめ<br>でんぷん<br>あぶら   | しょうが<br>キャベツ<br>にんじん<br>ごぼう<br>ねぎ<br>たまねぎ  |
| 14 | 水 | ガバオライス<br>      |      | ポバイスープ<br>はちみつレモンかんてんゼリー            | 589           | 24.6       | ぎゅうにゅう<br>とり<br>ハム<br>かんてん                        | こめ<br>おおむぎ<br>さんおんとう<br>ごまあぶら<br>あぶら<br>しょうはくとう<br>はちみつ                     | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>パプリカ<br>にんじん<br>パジル<br>ほうれんそう<br>レモン   |
| 15 | 木 | ココアあげパン<br>     |      | イタリアンサラダ<br>ポークビーンズ                 | 673           | 21.1       | コーヒー<br>ぎゅうにゅう<br>たいす<br>ぶたにく                     | パン<br>あぶら<br>ココア<br>じゃがいも<br>しょうはくとう<br>グラニューとう<br>パプリカ<br>さんおんとう<br>オリブオイル | キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>レモン<br>にんにく<br>たまねぎ<br>トマト   |

- 食材料の都合により献立が変わることがあります。
- 今月は、5日が減塩献立になっています。
- 7日は“七夕献立”です。



きゅうしょくもくひょう

☆しゅくじのマナーを みにつけよう☆

**1学期最後の給食は、各クラスでアンケートをとって一番人気だったコースが給食に出ます！**

- 1 ごはんコース・・・0クラス  
わかめごはん・唐揚げ・ブロッコリーの香りあえ・塩豚汁
- 2 パンコース・・・11クラス  
ココアあげパン・イタリアンサラダ・ポークビーンズ
- 3 めんコース・・・8クラス  
ラーメン・ツナ餃子

**アンケートの結果・・・パンコースになりました！！**

## 7月給食費引き落とし

日にち：7月15日(木)  
 予備日：7月30日(金)  
 金額：1年生 3,050円 (4月喫食なし5日分調整)  
 5年生 3,590円 (6月宿泊学習3日分調整)  
 6年生 4,130円 (7月社会科見学1日分調整)  
 その他の学年または転入等で該当しない児童：4,400円

1学期に給食を喫食していない分を7月で調整させていただきます。前日までにご準備をよろしくお願いいたします。

## 7月7日は『七夕献立』です

七夕にちなんで給食では、そうめん汁がでます。

そうめんは手軽につくることができて、暑い夏場によく食べられている食品です。しかし、めんだけでは栄養のバランスがよくないので、魚や肉、野菜なども一緒に食べるようにしましょう。



二学期の給食は9月1日(水)から開始です。

