

7月

予定給食献立表

志木市立宗岡小学校

令和8年度

げつようび		かようび	すいようび	もくひょうび	きんようび
		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。減塩献立の日にマークをつけています。	1 	2 	3 
・こんだてめい エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		おいしく減塩! 70%減	・こどもパン ・てりやきチキン 638kcal ・ミネストローネ ・コールスロー 30.1g	・おきなわそばふううどん 553kcal ・ラフテー ・のりしおだいず 26.3g	・わかめごはん ・ちくぜんに 515kcal ・なまあげのみそしる 22.4g
おもにからだをつくるものになる	おもにねつやちからのものになる	おもにからだのちようしをととのえる	・ぎゅうにゅう ・とりももにく ・ウィンナー ・こどもパン ・さんおんとう ・かたくりこ ・あぶら ・じゃがいも ・にんじん ・たまねぎ ・キャベツ ・トマトかん ・とうもろこし ・にんにく	・ぎゅうにゅう ・ぶたロース ・だいず ・あおのり ・うどん ・あぶら ・さんおんとう ・かたくりこ ・キャベツ ・にんじん ・ねぎ ・しょうが	・ぎゅうにゅう ・わかめ ・とりももにく ・なまあげ ・はっちょうみそ ・あかみそ ・こめ ・ごま ・こんにやく ・さんおんとう ・あぶら ・にんじん ・だいこん ・ごぼう ・こまつな ・ねぎ ・たけのこ
6 	7 	8 	9 	10 	
・むぎごはん ・ユーリンチー 629kcal ・とうもろこし ・ワンタンスープ 36.0g	・えだまめごはん ・しょうがやき 536kcal ・そうめんしる 24.4g ・カルピスゼリー (あたり:ナタデココ入り)	・むぎごはん ・グリーンサラダ 531kcal ・しろみぎかなのハーブパンこやき ・ペイザンヌスープ 30.1g	・しょうゆラーメン 564kcal ・キムチキュウリ 21.8g	・むぎごはん ・マーボーナス 598kcal ・バリバリサラダ 18.8g	
・ぎゅうにゅう ・とりももにく ・ぶたももにく ・こめ ・あぶら ・おおむぎ ・かたくりこ ・さんおんとう ・ワンタンのかわ ・ごまあぶら ・とうもろこし ・キャベツ ・こまつな ・にんじん ・ねぎ ・しょうが ・にんにく	・ぎゅうにゅう ・ぶたもも ・ぶたばら ・おしかまぼこ ・かんてん ・こめ ・そうめん ・さんおんとう ・あぶら ・ナタデココ ・えだまめ ・もやし ・にんじん ・オクラ ・しょうが ・にんにく	・ぎゅうにゅう ・ホキ ・バルメザンチーズ ・とりももにく ・こめ ・おおむぎ ・ばんこ ・オリーブあぶら ・さんおんとう ・キャベツ ・きゅうり ・にんじん ・たまねぎ ・パシル・パセリ	・ぎゅうにゅう ・ぶたももにく ・ちゅうかめん ・ごまあぶら ・さんおんとう ・もやし・ねぎ ・きゅうり ・にんじん ・キャベツ ・きくらげ ・キムチ ・しょうが ・にんにく	・ぎゅうにゅう ・ぶたひきにく ・あかみそ ・こめ ・おおむぎ ・さんおんとう ・あぶら ・かたくりこ ・ごまあぶら ・なまワタンのかわ ・なす ・ねぎ ・ピーマン ・にんじん ・にら ・キャベツ ・こまつな ・しょうが ・にんにく	
13 	14 	15 	7月の給食目標「食事のマナーを身につけよう」 食事前後の挨拶をきちんとする、口の中に物が入っている状態でしゃべらないなどの食事マナーを守っていきましょう。 6日のとうもろこしは、3年生がトウモロコシの皮むきをしてくれます。 7日のカルピスゼリーは、あたりにナタデココが入っています。		
・こぎつねずし ・おにくとやさいたっぷりスープ 649kcal ・ココアむしケーキ 23.3g	・いわしのかばやきどん ・エノキのみそしる 590kcal ・とうがんのそぼろあんかけ 26.3g	・なつやさいカレー ・うめサラダ 617kcal ・フルーツポンチ ・ジョア 17.7g			
・ぎゅうにゅう ・ぶたひきにく ・あぶらあげ ・とりももにく ・たまご ・こめ ・あぶら ・ごま ・はるさめ ・さんおんとう ・じょうはくとう ・かたくりこ ・はくりきこ ・にんじん ・だいこん ・ねぎ ・キャベツ ・こまつな ・しょうが	・ぎゅうにゅう ・いわし ・わかめ ・あかみそ ・しろみそ ・こめ ・かたくりこ ・あぶら ・さんおんとう ・とうがん ・えのきたけ ・ねぎ ・にんじん ・しょうが	・ジョア ・ぶたにく ・ぎゅうにゅう ・こめ ・あぶら ・おおむぎ ・じゃがいも ・はくりきこ ・バター ・ごまあぶら ・ナタデココ ・じょうはくとう ・たまねぎ ・にんじん ・ズッキーニ ・はくさい ・キャベツ・きゅうり ・だいこん・うめぼし ・なす ・トマト ・しょうが ・にんにく ・あかん、パイン、モモのかんずめ			

