

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	もくようび	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)	・こどもパン ・ミネストローネ	・おきなわそばふううどん ・ラフテー	・わかめごはん ・なまあげのみそしる
おもにからだをつくるもとになる			おいしく減塩!プロジェクト	・ぎゅうにゅう ・とりももにく ・ウィンナー	・うどん ・ぶたロース ・だいず ・あおのり	・ぎゅうにゅう ・わかめ ・とりももにく ・なまあげ ・はちようみそ ・あかみそ
おもにねつやちからのもとになる				・こどもパン ・さんおんとう ・かたくりこ ・あぶら ・じゃがいも	・きんぎょ ・あぶら ・さんおんとう ・かたくりこ	・ごめ ・ごま ・こんにやく ・さんおんとう ・あぶら
おもにからだのちようしをととのえる				・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	・キャベツ ・にんじん ・ねぎ ・しょうが	・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	11	12
・むぎごはん ・とうもろこし	・えだまめごはん ・そうめんしる ・カルピスゼリー	・むぎごはん ・しろみぎかなのハーブパンこやき ・パイザンヌスープ	・しょうがやき ・えだまめ ・そうめん ・さんおんとう ・あぶら ・なたでココ	・しょうゆラーメン ・キムチキュウリ	・むぎごはん ・マーボナス ・パリパリサラダ	・むぎごはん ・マーボナス ・パリパリサラダ
・ぎゅうにゅう ・とりももにく ・ぶたももにく	・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・ワンタンのかわ ・ごまあぶら	・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・ワンタンのかわ ・ごまあぶら	・えだまめ ・そうめん ・さんおんとう ・あぶら ・なたでココ	・ぎゅうにゅう ・ホキ ・バルメザンチーズ ・とりももにく	・ちゅうかめん ・ごまあぶら ・さんおんとう	・ぎゅうにゅう ・ぶたももにく ・あかみそ
・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・ワンタンのかわ ・ごまあぶら	・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・ワンタンのかわ ・ごまあぶら	・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・ワンタンのかわ ・ごまあぶら	・えだまめ ・そうめん ・さんおんとう ・あぶら ・なたでココ	・きんぎょ ・きゅうり ・にんじん ・たまねぎ ・パシル・パセリ	・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	・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・あかみそ
13	14	15	16	17	18	19
・こぎつねすし ・ココアむしケーキ	・いわしのかばやきどん ・とうがんのそぼろあんかけ	・なつやさいカレー ・フルーツポンチ	・えだまめ ・そうめん ・さんおんとう ・あぶら ・なたでココ	・しょうゆラーメン ・キムチキュウリ	・むぎごはん ・マーボナス ・パリパリサラダ	・むぎごはん ・マーボナス ・パリパリサラダ
・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	・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・あかみそ ・しろみそ	・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・あかみそ ・しろみそ	・えだまめ ・そうめん ・さんおんとう ・あぶら ・なたでココ	・ぎゅうにゅう ・ホキ ・バルメザンチーズ ・とりももにく	・ちゅうかめん ・ごまあぶら ・さんおんとう	・ぎゅうにゅう ・ぶたももにく ・あかみそ
・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・あかみそ ・しろみそ	・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・あかみそ ・しろみそ	・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・あかみそ ・しろみそ	・えだまめ ・そうめん ・さんおんとう ・あぶら ・なたでココ	・きんぎょ ・きゅうり ・にんじん ・たまねぎ ・パシル・パセリ	・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	・ごめ ・あぶら ・かたくりこ ・さんおんとう ・あかみそ

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、あたりになたでココが入っています。