

令和4（2022）年度

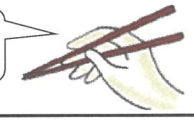


7月

予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
		今月の目標 暑さに負けない身体をつくろう ～今月の献立のコンセプト 夏野菜は水分たっぷり!体の中から冷やそう!～ 夏に負けない丈夫な体を作るためには、毎日の食事が大切です。給食も食欲が落ちていても食べやすいよう工夫していきます。楽しく元気に過ごせるように、夏バテを解消する旬の食材、栄養の詰まった夏野菜をしっかりと食べましょう。6月下旬から7月上旬は志木市でとれたじゃがいもと玉ねぎを使います。5日はかしわ学級が育てたじゃがいもと玉ねぎも使ってジャーマンポテトを作ります。 かしわ学級で育てました ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※家庭科で学習する食品の仲間分けに合わせた6群の記載に変更しています。						10月 夏野菜カレーライス ひまわりのコロコロ 手作り福神漬 牛乳			
表示の説明 上の段の数字 エネルギーkcal → 下の段の数字 たんぱく質 g →		体をつくる		体の調子を整える		熱や力になる		690kcal 25.2g			
たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質			
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
肉魚卵豆		牛乳小魚海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・果物		米麦芋砂糖		油脂	
4日		秘密のブラウニー		ジャンボアイス		ガムボース		牛乳		アメリカ独立記念日献立	
豚肩肉		牛乳		ピーマン		生姜		精白米		米油	
ウィンナー				赤ピーマン		にんにく		薄力粉		バター	
おきえび				トマト		たまねぎ		三温糖		米油	
豆腐				おくら		コーン		粉砂糖		オリーブ	
豆乳				パセリ		セロリ				油	
おから											
5日		ジャーマンポテト		野菜と豆のスープ		牛乳		ドイツ料理		739kcal 27.6g	
豚こま肉		牛乳		パセリ		たまねぎ		薄力粉		バター	
ウィンナー				にんじん		にんにく		強力粉		米油	
ベーコン						きゅうり		上白糖			
豆乳						もやし		じゃがいも			
レンズ豆											
6日		マリネサラダ		ハンガリアンシチュー		牛乳		ハンガリー料理		775kcal 27.4g	
豚こま肉		牛乳		にんじん		たまねぎ		精白米		米油	
肉ひよこ豆				赤ピーマン		きゅうり		麦三温糖			
青大豆						きゅうり		薄力粉			
7日		セタちらし		鉄火たき		そうめん		牛乳		セタ献立	
豚もも肉		牛乳		にんじん		生姜		精白米		米油	
肉ツナ				ピーマン		なす		麦三温糖			
枝豆				赤ピーマン				そうめん			
みそ				小松菜				星麴			
かまぼこ				おくら							
8日		パピヨン		春雨の		白身の		牛乳		イタリア料理	
たこ		牛乳		パセリ		にんにく		スパゲティ		オリーブ	
しいたけ				赤ピーマン		セロリ		でんぷん		米油	
ハム						レモン		薄力粉		ごま油	
						きゅうり		三温糖			
						たまねぎ		春雨			
11日		夏のゆき		夏のゆき		夏のゆき		牛乳		1週早い食育の日献立	
鶏ひき肉		牛乳		青じそ		梅干し		精白米		米油	
卵豆腐				トマト		たまねぎ		麦三温糖			
				いんげん		きゅうり		でんぷん			
				おかひ		きゅうり		上白糖			
				じき		えのき					
				にんじん		小松菜					
12日		バトナム風		春巻き		フラム		牛乳		ベトナム料理	
豚もも肉		牛乳		にんじん		もやし		パン		米油	
鶏もも肉				にんじん		レタス		春巻きの皮			
				いんげん		レモン		薄力粉			
				万能ねぎ		プラム		フォー			
13日		台湾のデザート		ハルメー		麦ごはん		牛乳		中国料理	
豚もも肉		牛乳		ピーマン		にんにく		精白米		米油	
肉高野豆腐				にんじん		生姜		麦三温糖			
豆腐						たまねぎ		でんぷん			
卵豆腐						きゅうり		上白糖			
豆乳						黄桃缶					
14日		さんぽう		酸辛湯麺		棒鶏		牛乳		中国料理	
豚ばら肉		牛乳		ピーマン		ねぎ		精白米		米油	
肉生揚げ				赤ピーマン		にんにく		麦三温糖			
						きゅうり		上白糖			
						きゅうり		でんぷん			
						きゅうり		三温糖			
15日		オレンジゼリー		うなぎ		牛乳		土用の丑の日献立		814kcal 36.0g	
いわし		牛乳		にんじん		ごぼう		精白米		米油	
卵揚げ				モロヘイヤ		たまねぎ		麦三温糖			
みそ						なす		でんぷん			
八丁豆腐						みかん		じゃがいも			
						ジュース		上白糖			
						みかん缶					