



# 7月 予定給食献立表

令和5(2023)年度

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
3日 春雨の たこせりの パピロンチノ 春雨の イヌマキ風味 サラダ しいらの レモンソ 牛乳	4日 ひまわりの シュークリーム ガンボスープ 牛乳	5日 元気回復 カレールライス 茨城産の 黒毛豚肉かけ 黒スープ 牛乳	6日 夏野菜の カレーライス オレンジ ポーチ 豆あじと 大豆の 味噌汁 牛乳	7日 七夕らし寿司 金火ひき そうめん 汁 牛乳

半夏生献立	アメリカ独立記念日南立	元気回復献立	かみかみ献立 志木市のじゃがいも使用	七夕献立
724kcal 35.8g	778kcal 27.1g	772kcal 33.2g	865kcal 35.2g	712kcal 31.5g
たこ しいら ハム 牛乳 パセリ 赤ピーマン にんにく セロリ 玉ねぎ レモン キャベツ きゅうり パプリカ めんぼう 薄力粉 三温糖 はるさめ ごま油 牛乳	豚肩肉 ベーコン えび ウインナー 木綿豆腐 豆乳 おから 牛乳 ピーマン 赤ピーマン トマト おくら パセリ 玉ねぎ とうもろ こし セロリ にんにく 生姜 米 小麦粉 三温糖 粉糖 米油 バター 米油 オリーブ油 牛乳	枝豆 鶏むね肉 大豆 牛乳 ちりめん じゃこ 干しひじ き にんじん 赤ピーマン ピーマン 小松菜 モロヘイヤ にんにく しょうが れんこん 玉ねぎ ごぼう きくらげ コーン もやし 米 麦 めんぼう じゃがいも 三温糖 春雨 オリーブ油 米油 牛乳	豚もも肉 大豆 豆あじ 牛乳 寒天 乳酸菌飲 料 にんじん トマト かぼちゃ しょうが にんにく 玉ねぎ ズッキー な みかん缶 パイン缶 ミカンジュ ース 米 麦 じゃがいも めんぼう 三温糖 上白糖 米油 牛乳	シイタケ たまご 枝豆 豚もも肉 赤みそ かまぼこ 牛乳 しらす干 し にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 オクラ しょうが なす 米 上白糖 三温糖 そうめん 麩 米油

10日 バニラベトナム風 ソフトフランスパン オレンジ 春巻き フォーガー 牛乳	11日 マリネサラダ ハンガリアン シチュー 牛乳	12日 みょうろとトマト ちゅうりつ大の 夏ごはん おしゃり 和 夏の厚焼き ステーキ 夏のまじし 牛乳	13日 サンダータンメン 西条辣湯麺 豆花(トーフ) ぼんぼんじい 春巻栗島 サラダ 牛乳	14日 夏野菜の ミネラル和 豚肉とおかひじ 梅汁 志木市の 黒米入りご飯 川島汁 牛乳
--	---------------------------------------	---	--	--

ベトナム料理	ハンガリー料理 志木市のじゃがいも使用	1週間早い食育の日献立 志木市のじゃがいも使用	中国料理	埼玉県郷土料理 志木市の黒米使用
690kcal 32.5g	782kcal 30.1g	650kcal 30.3g	753kcal 29.3g	717kcal 33.4g 塩分 2.4g
もうかざめ 鶏もも肉 牛乳 チーズ にんじん さやいんげ ん レモン 万能ねぎ 糸みつ葉 パン 春巻きの皮 小麦粉 フォー 米油	大豆 豚もも肉 ひよこ豆 牛乳 チーズ にんじん 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 米 じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 バター 米油	鶏ひき肉 たまご ツナ 絹ごし豆腐 牛乳 しらす干 し 生わかめ しそ トマト さやいん げん 小松菜 梅干し 玉ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり みょうろ が じゅんさ い えのき 米 きび 上白糖 じゃがいも 白ごま 米油 ごま油	豚こま肉 たまご 鶏もも肉 赤みそ 豆乳 牛乳 寒天 生クリーム チンゲン菜 小松菜 にんじん 菊 ねぎ きくらげ えのき 切干大根 きゅうり もやし キャベツ パイン缶 黄桃缶 中華麺 めんぼう 上白糖 ごま油 ねりごま 白ごま	豚こま肉 油揚げ 豆腐 白みそ 大豆 豆乳 牛乳 塩昆布 ちりめん じゃこ しそ おかひじ き にんじん 小松菜 梅干し キャベツ きゅうり ズッキー な 大根 ねぎ 米 黒米 米油 ごま油 白ごま

17日 海の日 うなたま風刺 オレンジ ゼリー 王木葉の 野菜入り みそ汁 牛乳
--

## 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工夫していきます。部活やテストを頑張った6月の疲れをとれるように「元気回復献立」を組み入れてみました。社会科の学習に合わせた外国料理も登場します。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食べましょう。6月下旬から7月は志木市でとれたじゃがいもとたまねぎを使い、6月にはかしわ学級で育てたじゃがいもを届けていただきました。7月には青じそをいただく予定です。志木市でとれた黒米も14日に使います。フードマイレージを減らせるようにみんなで地産地消をすすめていきましょう。

＜お知らせ＞  
※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群の記載になっています。  
※二学期の給食開始は、8月30日(水)です。お楽しみに!

願いごと

世の中が平和で、みんなが安心して毎日楽しく食事ができるように。

給食室

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 →
体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力になる	
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

