



7月 予定献立表



令和6年度

志木市立志木第二中学校

| 日 曜 | 献立名 | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 主に体をつくる食品 (赤) | | 主に調子を整える食品 (緑) | | 主に熱や力になる食品 (黄色) | | | |
|---------------------|-----|-------------------------------------|---------------|------------|---------------------------------|--------------------|--------------------------|--|---|------------------------------------|--------------------------|-------------------|
| | 主食 | のりもの お か ず | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 半夏生献立 | | | | | | | | | | | | |
| 1 月 | | しいらのレモンソース フレンチサラダ | 715 | 33.9 | たこ しいら | 牛乳 | パセリ にんじん | にんにく セロリ きゅうり キャベツ | 玉ねぎ レモン | スパゲティ でんぷん 小麦粉 さとう | 油 オリーブ油 | |
| 2 火 | | キムムッチ 棒々鶏サラダ 豚骨スープ | 671 | 23.2 | 鶏肉 豚肉 | みそ 牛乳 | のり | とうがらし にんじん | にんにく きゅうり キャベツ 切干大根 えのきたけ | 大根 もやし ねぎ しょうが | 米 さとう | ごま油 ごま油 |
| 世界の料理:アメリカ | | | | | | | | | | | | |
| 3 水 | | 千切り野菜のスープ 秘密のブラウニー | 726 | 25.5 | 豚肉 えび 豆乳 鶏肉 | ウインナー 豆腐 おから | 牛乳 | ピーマン 赤ピーマン にんじん | しょうが とうもろこし キャベツ トマト | 玉ねぎ | 米 じゃがいも さとう 小麦粉 | 油 バター オリーブ油 |
| 4 木 | | スタミナ焼き肉丼の具 春雨スープ | 703 | 32.6 | 豚肉 鶏肉 | みそ | 牛乳 | にんじん 赤ピーマン ピーマン 水菜 | にんにく しょうが 白菜 えのきたけ | もやし 玉ねぎ | 米 さとう でんぷん 春雨 | ごま油 油 |
| 5 金 | | 青のりポテト はちみつレモンゼリー | 748 | 26.2 | 豚肉 | | 牛乳 青のり 寒天 | にんじん ピーマン | もやし キャベツ レモン | 中華めん じゃがいも さとう はちみつ | 油 | |
| 1日遅い セタ献立 | | | | | | | | | | | | |
| 8 月 | | 鉄火なす そうめん汁 | 662 | 26.7 | 鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ | | 牛乳 | にんじん ピーマン 赤ピーマン とうがらし 小松菜 オクラ | しょうが 枝豆 なす 干ししいたけ | 米 さとう そうめん 麩 | 油 | |
| 9 火 | | 担々麺 (汁) 蒸しとうもろこし | 865 | 34.6 | 豚肉 | | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 | にんにく しょうが 干ししいたけ たけのこ ねぎ とうもろこし | 中華めん さとう でんぷん | ごま油 ごま | |
| 10 水 | | 豚肉の生姜焼き 梅ドレッシングのヘルシーサラダ 五目みそ汁 | 723 | 33.8 | 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ | | 牛乳 わかめ 昆布 とさかのり | しそ葉 にんじん | しょうが 玉ねぎ 梅干し キャベツ ごぼう きゅうり 大根 干ししいたけ ねぎ | 米 さとう こんにゃく | 油 | |
| 11 木 | | 中華丼の具 冬瓜入りスープ 豆花 | 817 | 31.6 | うすらの卵 豚肉 ベーコン 豆乳 えび | | 牛乳 寒天 生クリーム | にんじん チンゲン菜 小松菜 万能ねぎ | たけのこ 白菜 しょうが 冬瓜 干ししいたけ アスパラハイン みかん 玉ねぎ | 米 さとう でんぷん | 油 ごま油 | |
| 1週間早い 食育の日献立 | | | | | | | | | | | | |
| 12 金 | | あじフライ 夏のシャキシャキ和え 夏のすまし汁 | 725 | 30.3 | あじ 豆腐 | | 牛乳 | おかひじき にんじん 小松菜 | キャベツ えのきたけ じゅんさい | 米 小麦粉 パン粉 | 油 ごま | |
| 16 火 | | 鶏むね肉の黒酢あんかけ なめこと野菜のみそ汁 | 705 | 28.9 | 鶏肉 みそ 油揚げ | | 牛乳 | 赤ピーマン ピーマン にんじん さやえんどう | しょうが 玉ねぎ れんこん なめこ しめじ 大根 ねぎ | 米 でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく | 油 | |
| 17 水 | | おろしつけめん (汁) いかの天ぷら | 643 | 31.2 | 油揚げ いか | | 牛乳 昆布 | にんじん 万能ねぎ | 大根 わらび しめじ なめこ | うどん 小麦粉 | 油 | |
| 18 木 | | 夏野菜カレー サイダー入りフルーツポンチ | 828 | 22.3 | 鶏肉 | | 牛乳 寒天 | にんじん かぼちゃ トマト | にんにく なす しょうが 玉ねぎ 黄ピーマン りんご スズキキニーニ みかん 桃 ハインアップル | 米 小麦粉 | 油 バター | |

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★7月分より、給食費が口座引き落としになります。

7月分給食費の口座引き落としは**7月29日(月)**、9月分給食費の引き落としは**8月27日(火)**です。

両日とも、前日までにご入金をよろしくお願いいたします。