



7月 予定献立表



令和8年度

志木市立志木第二中学校

		献立名		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）				
日	曜	主食	のみの	おかず	Kcal	たんぱく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	水			鶏肉の香味焼き おなか和え しめじと野菜のみそ汁	705	34	鶏肉,かた割り節,油揚げ, 白みそ	牛乳,カットわかめ	にんじん,こまつな	しょうが,ねぎ,もやし, えのきだけ,だいこん, ぼんしめじ	水稲穀粒(精白米), こんにゃく	白ごま(乾)
2	木			おろしつけめん 竹輪の磯部揚げ 果物(くだますいか)	653	26	油揚げ,焼きちくわ	牛乳,青のり	にんじん,万能ねぎ	だいこん,山菜ミックス, すいか	うどん,小麦粉	油
3	金			豚肉と夏野菜のピリ辛炒め 冬瓜入りスープ	756	31	豚肉,白みそ, ショルダーベーコン	牛乳	赤パプリカ,青ピーマン, にんじん, チンゲンツァイ, 万能ねぎ,黄パプリカ	玉葱,なす,もやし, とうがん, 干し椎茸	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 砂糖,でんぶん春雨, でんぶん	ごま油,油
6	月			麻婆大根 おこげスープ 豆花	800	24	豚肉,赤みそ,鶏肉,豆乳	牛乳,寒天,生クリーム	にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ,玉 葱,だいこん,干し椎茸,もや し,キャベツ,パイン缶,みか ん缶	水稲穀粒(精白米),砂糖, でんぶん,おこげ	油,ごま油
7	火			七夕献立 鉄火なす 七夕汁	687	30	豚肉,油揚げ,枝豆,赤みそ, 鶏肉	牛乳	にんじん,青ピーマン, 赤パプリカ,オクラ	しょうが,だけのこ, 干し椎茸,なす	水稲穀粒(精白米),砂糖, 星の毡,そうめん	油
8	水			白身魚のレモンソースがけ フレンチサラダ せん切り野菜のスープ	703	30	しいら,豚肉	牛乳	パセリ,にんじん	レモン,きゅうり, キャベツ,玉葱	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), でんぶん,薄力粉,砂糖, じゃがいも	油
9	木			ゴーヤチャンプル もずくスープ	691	29	豚肉,竹輪,生揚げ,たまご, かた割り節,鶏肉	牛乳,ほしひじき,もずく	にんじん,万能ねぎ	ごぼう,干し椎茸, にがうり,玉葱,もやし	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦),砂糖	ごま油,油
10	金			蒸し中華めん ゆでとうもろこし	838	33	豚肉,赤味噌,ハチみそ	牛乳	にんじん,青ピーマン	しょうが,にんにく,ねぎ, だけのこ,もやし, とうもろこし	蒸し中華めん,砂糖, でんぶん	油,ごま油
13	月			1週間早い 食育の日献立 手作り鰯フライ 夏のシャキシャキ和え 夏のすまし汁	729	30	まあじ,絹ごし豆腐	牛乳	おかひじき,にんじん, こまつな	キャベツ,じゅんさい, えのきだけ	水稲穀粒(精白米),小麦粉, 生パン粉,ドライパン粉	油,白ごま(乾)
14	火			青のりポテト 元気もりもりたたききゅうり	745	27	豚肉	牛乳,青のり	にんじん,青ピーマン	もやし,キャベツ, きゅうり,にんにく	蒸し中華めん, じゃがいも,砂糖	油,ごま油,ごま(乾)
15	水			夏野菜カレー コーヒー牛乳 フルーツポンチ	799	21	鶏肉	乳飲料(コーヒー)	にんじん,西洋かぼちゃ,ト マト缶	にんにく,しょうが,玉葱, 黄ピーマン,なす, すりおろしりんご, みかん缶,パイン缶, りんご缶	水稲穀粒(精白米),小麦粉	油

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