

7月

予定給食献立表

志木市立志木小学校

給食室でお箸・スプーン・フォークを献立内容に合わせて準備しています。

令和7(2025)年度

げつようび

かようび

すいようび

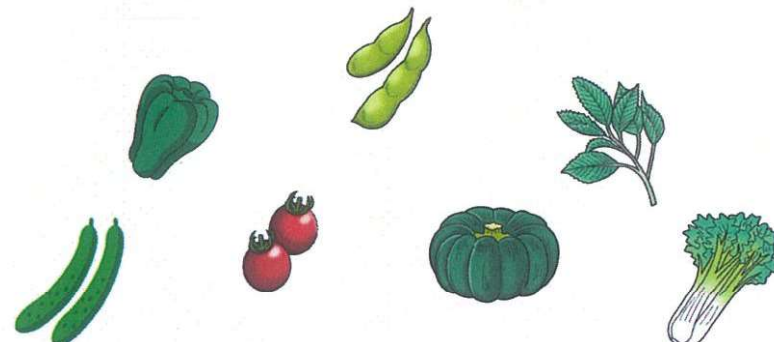
もくようび

きんようび

今月の目標 あつさにまけないからだをつくろう

～コンセプト～夏野菜は水分たっぷり!体の中から冷やそう!

暑さに負けない丈夫な体を作るには、毎日の食事がとても大切です。
夏を楽しく元気に過ごすために、夏バテを解消する旬の食材や栄養の詰まった夏野菜をしっかり食べたいですね。
給食でも食欲が落ちていても食べやすいような工夫をしていきたいと思います。



※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。 ※今年度の2学期の給食開始は9月2日火曜日です。 ★の日は、4年生以上は并です。			1 たことセロリア ペパロンチー かりかり おやつ は3さめの エスニックサラダ			2 てづくり なめたい フルーツポンチ なすと ぶたにく コチュジャンいため			3 アドボ (フィリピン) とりにくあますに シニガン (フィリピン) スープ			4 ジャンバラヤ にゅうたまごめき ひみつプラウニー カンボ スープ		
表示の説明 ←上のだんの数字 エネルギー kcal ←下のだんの数字 たんぱく質 g			589kcal 27.1g			570kcal 22.8g			フィリピン料理 500kcal 26.0g			アメリカ料理 674kcal 20.9g		
おもにねつや ちからのもとに なるしよくひん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん		
おもにからだの ちようしを ととのえる しよくひん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん		
おもにからだを つくるしよくひん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん		
7 たなばたらし てんぷら そうめんじる			8 ツナマヨコーン トースト マリネサラダ ハンガリー シチュー			9 なっやさい ミネラルあえ ぶたにく うめじいため			10 なっやさい カレー ハニレモン ゼリー			11 1/3ねん1ほん 4ねんねん2ほん ちくわい スタミナつけめん		
セタ献立 545kcal 26.2g			ハンガリー料理 698kcal 27.3g			少し早い食育の日 536kcal 30.6g			598kcal 26.6g			576kcal 26.3g		
ぎゅうにゅう ツナフレック しらす たまご ぶたにく みそ かまぼこ あぶらあげ			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん		
ぎゅうにゅう ツナフレック しらす たまご ぶたにく みそ かまぼこ あぶらあげ			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん		
ぎゅうにゅう ツナフレック しらす たまご ぶたにく みそ かまぼこ あぶらあげ			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん			ぎゅうにゅう ぶたにく えのきたけ なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん みかんかん なつみかんかん パインかん		
14 ゆで えだまめ イナダ みょうがやき おつま やさい みそ汁			15 しきわ! セルフドリア うめじゼリー しきわ! サラダ			16★ ちくわい うなたまごどんぶり ちくわい うなたまごどんぶり			～献立の中から～			4日 アメリカの独立記念日にちなんで献立です。 秘密のプラウニーの中には、すりおろした野菜の「?」が入っています。 7日 セタ献立は、願いを書く短冊やお星様の入ったそうめん汁を作ります。 9日 少し早い食育の日(毎月19日)の献立(一汁二菜)を出します。 おかひじきやズッキーニ、とうがんなど夏の食材をたっぷり使います。 11日 冷たいうどんを温かい汁につけていただく、つけめんです。 この日は4年生以上も青血にうどん、ピンク血に汁を盛り付けます。 14日 5年生が枝豆をもいでくれるので、新鮮な枝豆をたべます。 枝豆は、志木市の農家さんが届けてくださる予定です。 15日 開校記念日をお祝いして、昨年度の開校150周年お祝い給食で大人気だった給食が再		