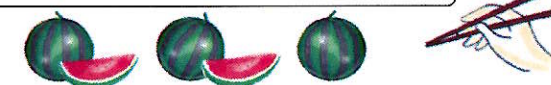


令和8(2026)年度

7月 予定給食献立表

志木市立志木小学校

箸・スプーン・フォークは給食室で準備したものを全校で使っています。



げつようび			かようび			すいようび			もくようび			きんようび		
7月のコンセプト 暑さに負けない身体を作ろう！ 夏野菜は水分たっぷり、 体の中から冷やそう！ 			※材料等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。 ※★の日は4年生以上は并です。			1★ えだまめとひもろしのなきあげ 549kcal 25.8g			2 たことセロリ、パペロンチーニ、デラウェア、エスニックふう、はるさめサラダ 半夏生献立 548kcal 22.5g			3 にゅうたまごぬき、ひまわりサラダ、ジャンバラヤ、ガンボ、スーポ 1日早いアメリカ独立記念日献立 668kcal 20.8g		
表示の説明 おもにからだをつくるしよくひん			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→ 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、たまねぎ、トマト、もやし、きゅうり、とうもろこし、えだまめ、にんじん、うどん、ごまあぶら、さんおんとう、こおぎこ、てんぷん、こめあぶら			ぎゅうにゅう、たこ、ハム、にんにく、セロリ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、パプリカ、レモン、デラウェア、スパゲティ、こめあぶら、オリーブあぶら、はるさめ、さんおんとう、ごまあぶら			ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、えび、ウインナー、とうにゅう、おか、たまねぎ、にんにく、とうもろこし、あかピーマン、トマトホールかん、ピーマン、セロリ、トマト、おくら、パセリ、ごぼう		
6 ゆであえだまめ、ごまづけやき、むぎごはん、おうさまやさいのみぜりふ 			7 たなはたちらしす、てんぷなす、やめんじる 			8 しゃんはいせきそば、ひまわりフルーツポンチ 			9 なつやす、りんごゼリー、くろまい、カレーライス、アブリ、ぶくづき 			10 とくにゅう、フレンチトースト、かみかみミネラルサウダ、エ・ビシーABCスーポ 		
5年生・さくら学級 枝豆もぎ 577kcal 28.3g			547kcal 26.6g			546kcal 23.6g			志木市の農家金子さんの黒米 587kcal 20.8g			リベンジ！かみかみメニュー 527kcal 19.7g		
ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、とうふ、みそ、えだまめ、たまねぎ、なす、モロヘイヤ、こめ、おぎ、さんおんとう、ごま、じゃがいも、こめあぶら			ぎゅうにゅう、ツナ、しらす、たまご、のり、ぶたにく、みそ、かまぼこ、あぶらあげ、しょうが、にんじん、えだまめ、なす、ピーマン、あかピーマン、おくら、こまつな、こめ、さとう、こめあぶら、さんおんとう、ほしのふ、そうめん			ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、ほししいたけ、にら、キャベツ、とうがん、レモン、パインかん、みかんかん、わなしかん、ちゅうかめん、ごまあぶら、こめあぶら、グラニューとう			ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんてん、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、トマト、ズッキーニ、かぼちゃ、きゅうり、きりぼしだいこん、なす、りんごジュース、こめ、くろまい、こめあぶら、じゃがいも、こめ、さとう、さんおんとう			ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、ぶたにく、ミックスビーンズ、ごぼう、にんじん、れんこん、えだまめ、にんにく、たまねぎ、トマトホールかん、パン、さとう、とうにゅうバター、グラニューとう、さんおんとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、こめあぶら、アルファベットマカロニ		
13 しろみさかな、エスカベッシュ、なつのかおり、ライス、サラダスーポ 			14 てづくりなめたけ、とうふあ、なすとぶたにく、コチン、いため、ごはん 			15★ こくとうらぶく、みかんジュース、うなたまごどんぶり、なつ、すましじる 			～献立の中から～ 2日 夏至から11日目頃にあたる日の半夏生にあわせた献立です。関西では田植えを終えた頃にあたる半夏生の日に稲がたこの足のようにしっかりと根を張るようお願いを込め、たこを食べるそうです。 6日 5年生、さくら学級が朝から枝豆を枝からもいでくれるので、新鮮な枝豆をいただけます。枝豆は、志木市の農家さんが届けてくださる予定です。 9日 志木市の農家さんから黒米、じゃがいもを届けてもらい、夏野菜たっぷりのカレーを作ります。 10日 先月臨時休校になった際に「食べたかった…」との声を多くもらった献立にリベンジします！ 15日 少し早い土用の丑の日（7月26日）として、？をうなぎに見立てます。 志木市で行っている「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。食塩相当量が少ない日にマークを付けています。					
531kcal 24.0g ぎゅうにゅう、ベーコン、タラ、わかめ、アスパラガス、たまねぎ、ぶなしめじ、セロリ、トマト、レモン、パセリ、にんじん、レタス、こめ、こめあぶら、こおぎこ、さんおんとう			617kcal 22.1g ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんてん、とうにゅう、なまクリーム、えのきたけ、にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、こまつな、ねぎ、パインかん、こめ、さんおんとう、ごまあぶら、こめあぶら、ごま、さとう			567kcal 20.1g いわし、たまご、とうふ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、じゅんさい、こまつな、ねぎ、みかんジュース、こめ、てんぷん、こめあぶら、さんおんとう、ごま、こくとう、ふんとう、とうにゅうバター								