

# 7月の予定献立表



平成29年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に身体をつくる食品	主に熱や力になる食品	主に調子を整える食品
		主食	のりもの	おかず			赤色	黄色	緑色
3	月	麦ごはん 	牛乳 	なすのこちジャン炒め ナムル 五目みそ汁	798	30.1	牛乳 豚ばら肉 豚もも肉 鶏こま肉 赤みそ 白みそ	おおむぎ 精白米 でんぷん こんにゃく 白ごま 油	青ピーマン いら にんじん なす たまねぎ にんにく 切干大根 もやし きゅうり
4	火	発芽玄米ごはん 	牛乳 	サバのしそみそ焼き おなか和え 大根のみそ汁	768	26.1	牛乳 塩昆布 赤みそ 白みそ かつおぶし	精白米 発芽玄米 三温糖 白ごま ごま油	もやし えのきだけ だいこん ねぎ しその葉 こまつな にんじん
5	水	みそラーメン 	牛乳 	ホット中華麺 ごまサラダ ゆでとうもろこし	833	33.7	牛乳 ひじき 豚ひき肉 赤みそ	ホット中華麺 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん もやし きゃべつ ねぎ きゅうり しょうが
6	木	ごはん 	牛乳 	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	785	30.5	牛乳 豚ロース わかめ 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな たまねぎ しょうが きゅうり だいこん
7	金	☆リクエストメニュー☆ 揚げパン 	牛乳 	コッペパン 肉団子と野菜のスープ サイダーフルーツポンチ	781	28.7	牛乳 肉団子	コッペパン グラニュー糖 緑豆春雨 油 ごま油	にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ はくさい モモ缶 みかん缶 パイン缶 ナタデココ
10	月	麦めし 	牛乳 	鶏ごぼうメンチ ゆでキャベツ かぶのみそ汁	813	29.3	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 でんぷん 薄力粉 パン粉 油	ゆかり にんじん ごぼう 切干大根 ねぎ しょうが きゃべつ かぶ
11	火	小梅ごはん 	牛乳 	アジの野菜ソースかけ 即席漬け 豆腐のスープ	776	32.8	牛乳 あじ 木綿豆腐 きざみのり	精白米 でんぷん 三温糖 油	にんじん ほうれん草 刻み梅 たけのこ たまねぎ きゅうり だいこん
12	水	関西風うどん 	牛乳 	ちくわの二色揚げ 大豆とひじきの煮物 水まんじゅう	777	35.6	牛乳 鶏もも肉 なると 竹輪 高野豆腐 鶏卵 大豆	地粉うどん 薄力粉 こんにゃく 三温糖 油	こまつな にんじん グリルピーズ 干椎茸 ねぎ ごぼう
13	木	パプリカごはんの クリームソースかけ 	牛乳 	パプリカごはん クリームソース チキンサラダ	797	25.2	牛乳 鶏肉 ベーコン クリーム	精白米 薄力粉 バター 三温糖 油 ごま油	トマトジュース にんじん ほうれんそう マッシュルーム きゃべつ きゅうり 玉ねぎ
14	金	スバゲティー ミートソース 	牛乳 	コーンときゃべつのサラダ すいか	788	31.4	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚レバー 大豆 シュレットチーズ	スバゲティー 薄力粉 油	にんじん しょうが きゅうり にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム きゃべつ
17	月	海の日							
18	火	夏野菜のドライカレー 	牛乳 	カルシウムたっぷりサラダ お楽しみデザート (とちおとめアイス)	786	28.8	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 鶏卵	精白米 薄力粉 バター 油	にんじん 赤ピーマン きゃべつ たまねぎ トマト缶 なす きゅうり

7月7日(金)は、学期に1回のリクエスト給食の日です。すでに給食委員会でアンケートをとりましたが、No.1給食は「揚げパン、肉団子スープ、フルーツポンチ」でした。「七夕」の日でもありますので、フルーツポンチの中には星型ナタデココを入れました。なにかを願いながら♡召し上がってください。(願いがかなうかも?!しれません☆)

### ◆白衣・帽子について◆

1学期の給食が終了します。給食当番の人は白衣・帽子を持ち帰り、次の人が気持ちよく使用できるように、きれいに洗濯アイロンがけをしてください。ご兄弟がいるご家庭は、白衣の入れ間違いに注意して、混ざらないように白衣番号を確認してください。また、紛失等にもご注意ください。ご協力をお願いします。

### <給食費の口座振替について>

◎JAあさか野農協宗岡支店 7月10日(月)  
◎川口信用金庫 7月3日(月)、11日(火)

※毎月の引き落とし日までに必ず入金をお願いします。

