

# 7月の予定献立表



令和2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 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど
	主食	飲物	おかず					
1 水	ご飯	牛乳	いわしの蒲焼き 小松菜ともやしのお浸し にらと卵の味噌汁	704	29.0	牛乳 いわし たまご 白味噌 赤味噌	米 三温糖 米ぬか油 ごま	小松菜 にんじん にら ねぎ ブラックマッペもやし しょうが
2 木	ジャンバラヤ	牛乳	鶏肉のガーリック焼き オニオンスープ	700	31.9	牛乳 豚肉 鶏肉 むきえび 無塩せきウィンナー 鶏がら	米 サラダ油 有塩バター ごま油	玉ねぎ カネルコーン しょうが にんにく ホールトマト 人参 青ピーマン 赤ピーマン
3 金	冷やし中華	牛乳	ゆでとうもろこし	860	34.9	牛乳 彩花味噌(赤) 鶏肉	蒸し中華麺 三温糖 白ごま 純正練ごま ごま油	人参 ねぎ しょうが きゅうり ブラックマッペもやし とうもろこし
6 月	豚肉と夏野菜のピリ辛丼	牛乳	おこげスープ	714	24.8	牛乳 豚肉 彩花味噌(白) 鶏がら	米 三温糖 三温糖 おこげ ごま油 サラダ油	赤ピーマン 青ピーマン 人参 小松菜 玉ねぎ 黄ピーマン きくらげ 白菜
7 火	枝豆入りちらし寿司	牛乳	★七夕献立★ 七夕汁 つぶつぶみかんゼリー	724	27.4	牛乳 寒天 豚肉 油揚げ 鶏肉 鶏がら	米 三温糖 じゃがいも 星麩 そうめん サラダ油	人参 おくら しょうが 枝豆 干し椎茸 玉ねぎ みかん缶 みかんジュース 葡萄
8 水	ご飯	牛乳	鶏の唐揚げ2個 小松菜の昆布和え 赤だし	743	29.1	牛乳 鶏肉 ハチ味噌 赤味噌 カットわかめ	米 澱粉 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 しょうが 玉ねぎ ブラックマッペもやし 大根 えのきだけ
9 木	ご飯	牛乳	鯖の塩焼き 大豆とひじきの煮物 大根の味噌汁	735	36.0	牛乳 まさば 大豆 豚肉 油揚げ 白味噌 ひじき	米 こんにゃく 三温糖 サラダ油	人参 グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ
10 金	ハインパン	牛乳	夏野菜のミートグラタン キャベツとベーコンのスープ	851	33.3	牛乳 ミックスチーズ 豚肉 無塩せきベーコン 鶏がらだし	ハインパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油	トマト 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ スズキニ キャベツ
13 月	キャベツチャーハン	牛乳	ワンタンスープ	700	28.6	牛乳 焼き豚 むきえび たまご 鶏肉 鶏がら	米 生ワンタン ごま油 サラダ油	人参 にんにく ねぎ キャベツ ブラックマッペもやし 白菜
14 火	タコライス	牛乳	冬瓜スープ	761	31.4	牛乳 大豆 豚肉 鶏がら	米 三温糖 でんぷん サラダ油	トマト缶 人参 チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 大根 ねぎ
15 水	焼き鳥丼	牛乳	具だくさん味噌汁	755	31.6	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 鶏肉 赤味噌 白味噌	米 おおむぎ でんぷん 三温糖 こんにゃく サラダ油	人参 小松菜 ねぎ 大根 ふなしめじ ごぼう
16 木	夏野菜カレー	牛乳	すいか	873	24.3	牛乳 豚肉 げん骨 鶏がら	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 有塩バター	人参 かぼちゃ 青ピーマン トマト缶 にんにく しょうが 玉ねぎ すりおろしりんご すいか
17 金	関西風うどん	牛乳	かしわ天	658	38.7	牛乳 なが昆布 青のり 鶏肉 たまご	うどん 小麦粉 米ぬか油	人参 万能ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸
20 月	スタミナ焼肉丼	牛乳	梅ドレッシングのヘルシーサラダ	706	27.0	牛乳 豚肉 赤味噌 海藻ミックス	米 おおむぎ 三温糖 ごま油 サラダ油	人参 赤ピーマン 青ピーマン しそ葉 にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブラックマッペもやし
21 火	沖縄風麺	牛乳	ゴーヤチャンプル	822	35.4	牛乳 焼き豚 豚肉 げん骨 木綿豆腐 たまご	蒸し中華麺 サラダ油 ごま油	万能ねぎ 人参 しょうが にがうり 玉ねぎ
22 水	スパイシーカレー	牛乳	手作り福神漬	746	21.0	牛乳 生クリーム 豚肉 げん骨	米 おおむぎ じゃがいも 上白糖 小麦粉 三温糖 サラダ油 有塩バター	人参 にんにく しょうが 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり なす
23 木	海の日							
24 金	スポーツの日							
27 月	麻婆豆腐丼	牛乳	中華風コーンスープ	726	26.9	牛乳 絹ごし豆腐 彩花味噌(赤) 鶏肉 豚肉 鶏がら	米 おおむぎ 三温糖 でんぷん サラダ油 ごま油	人参 にら チンゲン菜 にんにく ねぎ 葡萄 玉ねぎ クリームコーン缶 カネルコーン
28 火	和風パスタ	牛乳	マドレーヌ	764	25.4	牛乳 鶏肉 たまご 鶏がら	スパゲッティー 小麦粉 グラニュー糖 サラダ油 無塩バター	にんにく しそ葉 ほんしめじ マッシュルームスライス 梅干し レモン汁
29 水	チーズスタッカルピザ	牛乳	トック入りわかめスープ	682	28.6	牛乳 カットわかめ 鶏肉 豚肉 鶏がら ミックスチーズ	米 おおむぎ 三温糖 トック ごま油	人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが
30 木	ピタパン	牛乳	夏野菜スープ てりやきチキン パイナップル入りミックスゼリー	600	33.4	ジョア 鶏肉 無塩せきウィンナー 鶏がら	ピタパン 三温糖 でんぷん 上白糖 サラダ油	人参 かぼちゃ しょうが にんにく 玉ねぎ スズキニ トマト缶 パイナップル

## ★7月7日 七夕はそうめんの日★

なぜ「七夕」が「そうめんの日」なのでしょう？平安時代の書物に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれていて、7月7日に宮中でそうめんを食べていた習慣が一般に普及したことが由来だそうです。  
そうめんは小麦粉を原料としているので消化が良く、冷たいそうめんのどごしも良く食べやすいので、食欲がなくなる季節にぴったりです。野菜や具を加えるなどにして、栄養バランスが偏らないようにしています。  
7月7日(火)の給食で「七夕汁」として出ますので美味しく食べましょう！！



\*都合により献立を変更することがあります。

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話ししてみませんか？

★今月の給食費の口座引き落としは、7月27日(月)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。