

7月の予定献立表

平成30年度  志木市立宗岡第二中学校

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 赤色	主に熱や力になる食品 黄色	主に調子を整える食品 緑色	
		主食	飲み物						
2	月	麦ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン 春雨のソテー モロヘイヤと卵のスープ	781	34.0	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 たまご	精白米 押麦 米ぬか油 でんぷん オリーブ油 春雨 白ごま 油	玉ねぎ ケチャップ 万能ねぎ 小松菜 人参 ねぎ モロヘイヤ
3	火	ガーリックトースト	牛乳	パンノニアサラダ ハンガリアンシチュー	782	27.7	牛乳 チーズ 豚肉 豆乳 ひよこまめ	食パン オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 油	にんにく パセリ 人参 玉ねぎ ケチャップ トマトピューレ
4	水	☆アメリカ合衆国 独立記念日☆					牛乳 豚肉 ウインナー えび おから 豆乳	精白米 油 薄力粉 米粉 上白糖	玉ねぎ トマトピューレ トマト缶 ピーマン パプリカ セロリ にんにく 生姜 トマト オクラ パセリ レモン 和梨缶 ブルベリース
5	木	麦ご飯	牛乳	あじの塩焼き 磯の香和え 豚汁	667	34.5	牛乳 あじ きざみのり 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	精白米 押麦 ごま油	小松菜 キャベツ もやし 生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ
6	金	☆七夕献立☆					牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 赤みそ 油揚げ えだまめ	精白米 米ぬか油 上白糖 そうめん 星麩	なす ピーマン 人参 オクラ 七夕ゼリー
9	月	たこめりのパスタ	牛乳	ビーンズサラダ フラワーロールパン	735	28.0	牛乳 たこ ひよこまめ ボンレスハム 大豆	スパゲティ オリーブ油 三温糖 フラワーパン	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ
10	火	麦ご飯	牛乳	鶏南蛮(宮崎県) やみつきキャベツ 太平燕(熊本県)	755	33.0	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 いか	精白米 押麦 薄力粉 米ぬか油 ごま油 でんぷん 春雨 油	キャベツ 人参 もやし にんにく 生姜 筍 ねぎ
11	水	麦ご飯	牛乳	夏野菜のカレーライス 春雨のスパイス風味サラダ	816	26.3	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	精白米 押麦 じゃがいも かぼちゃ 薄力粉 油 ごま油 三温糖 春雨	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 なす りんご トマト缶 キャベツ パプリカ レモン
12	木	ごぼうのじゅうい	牛乳	ゴーヤチャンプルー わかめスープ	653	24.5	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 わかめ たまご ひじき	精白米 ごま油 上白糖 油	ごぼう 人参 椎茸 万能ねぎ ゴーヤ キャベツ ねぎ
13	金	さき玉うどん	牛乳	おろしつけめの汁 夏野菜のかき揚げ 小玉すいか(1/16)	691	22.8	牛乳 油揚げ たまご 焼きちくわ	うどん 三温糖 薄力粉 コーンスターチ 米ぬか油	大根 えのき 万能ねぎ 人参 玉ねぎ ごぼう いんげん モロヘイヤ すいか
16	月	 海の日							
17	火	うなたまちらし寿司	牛乳	大豆のカリカリ揚げ 夏野菜のみそ汁 セレクトデザート	831	30.3	牛乳 うなぎ いわし たまご 油揚げ 高野豆腐 赤みそ 八丁みそ 大豆	精白米 三温糖 でんぷん 米ぬか油 白ごま	人参 ごぼう オクラ 大根 みょうが モロヘイヤ

*食材などの都合により献立の変更する場合があります。ご了承ください

7月7日は七夕

七夕にそうめん！？

なぜ「七夕」が「そうめんの日」なのでしょう？
七夕は古来の信仰では畑作の収穫祭であったといわれ、
神に作物の実りを感謝し、神の乗り物としてきゅうりの馬、
なすの牛を供えました。願い事を短冊に書いて笹につるす
風習は江戸時代以降のもので、この日に天の川に見立て
たそうめんを食べます。

平安時代からそうめんは七夕に宮中で食べられていて、一
般に普及したことが由来とされています。

そうめんは小麦粉を原料としているので消化やのどごし
もよく食べやすいので、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おかずを利用して、栄養バラン
スが偏らないように上手に利用しましょう。



select dessert

シューアイス (バニラ)

:94kcal

/1.8g

7月の引き落としのお知らせ

第一回・7月 9日(月)
第二回・7月20日(金)
川口信用金庫からお引き落としいたします。
残高のご確認よろしくお願ひ致します。

2学期の給食は
8月30日(木)から始まり