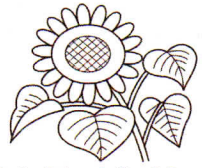




7月の予定献立表



平成26年度

志木市立宗岡第二小学校

日曜	こんだてめい			I補給 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしを	
	しゅしょく	のみもの	おかず			しよくひん	ととのえるしよくひん	おもにねつやちからになるしよくひん	
1 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのおろしどん パリパリサラダ れいとうみかん	642	26.5	ぶたにく ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが だいこん きゃべつ きゅうり れいとうみかん	せいはいくまい おおむぎ ごま さんおんとう わんたん あぶら でんぷん ごまあぶら	
2 水	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンなんばん かぼちゃじる やさいのソテー	632	27.6	とりにく たまご あぶらあげ みそ ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな ねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ にんにく たまねぎ コーン	せいはいくまい こむぎこ さんおんとう あぶら	
3 木	さきたまロール	ジョア	なつやさいのミートグラタン サラダスープ	563	26.0	ぶたにく とりにく チーズ わかめ ジョア	トマト にんじん しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ レタス	さきたまロール こむぎこ じゃがいも はんこ あぶら	
4 金	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ごまだれひやしちゅうか スパイシーポテト	667	25.7	みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが きゅうり もやし	むしちゅうかめん ごま さんおんとう じゃがいも ねりごま あぶら ごまあぶら	
7 月	たなばたメニュー			573	23.6	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ	あおピーマン とうがらし にんじん オクラ こまつな なす えだまめ	せいはいくまい じょうはくとう そうめん ふ あぶら	
	えだまめごはん	ぎゅうにゅう	てっかなす たなばたじる あまのがわゼリー			ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ	あおピーマン とうがらし にんじん オクラ こまつな なす えだまめ	せいはいくまい じょうはくとう そうめん ふ あぶら	
8 火	なつやさいカレー	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー てつぶんたっぷりサラダ	660	24.3	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あおピーマン とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ トマト ズッキーニ にんじん	せいはいくまい おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら オリーブあぶら	
9 水	ツイストパン	ぎゅうにゅう	ココアあげパン にくだんごスープ じゃがいもとほうれんそうのソテー	606	18.7	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ きくらげ しょうが きゃべつ しいたけ コーン	ツイストパン じょうはくとう グラニューとう でんぷん じゃがいも バター あぶら	
10 木	みそうどん	ぎゅうにゅう	ちくわのにしよくてんぷら ミニトマト(2つ)	534	26.4	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ ちくわ たまご ぎゅうにゅう あおりのり	にんじん ミニトマト たまねぎ ねぎ	うどん こむぎこ あぶら	
11 金	レタスチャーハン	ぎゅうにゅう	ゆでぶたうめソースがけ ゆでとうもろこし	553	29.3	ベーコン むきえび たまご ぶたにく	にんじん ねぎ レタス しょうが うめほし きゅうり とうもろこし	せいはいくまい さんおんとう あぶら ごまあぶら	
14 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ピーマンのにくづめフライ ポイルキャベツ ごまふうみじる	616	24.5	ぶたにく たまご だいす あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう チーズ	あおピーマン こまつな たまねぎ きゃべつ ねぎ ごぼう とうがん	せいはいくまい こむぎこ じゃがいも あぶら ごま はんこ	
15 火	ごもくずし	ぎゅうにゅう	うなぎいりごもくずし わかめのかきたまじる セレクトデザート	599	21.8	あぶらあげ こおりどうふ たまご うなぎ わかめ ぎゅうにゅう のり	にんじん しいたけ ごぼう かんぴょう ねぎ	せいはいくまい じょうはくとう さんおんとう でんぷん あぶら ごま	

☆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。

☆毎日、おはしを持ってきてください。使ったおはしはおうちできれいに洗ってください。

★今月の給食費の引き落としは**7月7日**です。(再引き落としは15日になります。)残高のご確認をお願いします。

★9月分の給食費の引き落としが**8月5日**にあります。(再引き落としは**15日**になります)

今月の目標:夏バテを防ごう★

夏やさいには水分がたっぷりです。しっかり食べて体の中からひやしましょう。



☆給食試食会がありました☆

5月23日に給食試食会がありました。

アンケートにもご協力いただき、貴重なご意見・ご感想を頂くことができました。

今後の給食の参考にもなり、大変うれしく思います。

PTA役員の方々をはじめ、ご参加いただいた皆様の温かいご理解とご協力に心からお礼申し上げます。ありがとうございました。

2学期の給食開始は**9月3日**です。