

# 7月の予定献立表

令和7年度7月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだを つくるしよくひん あか	おもにからだの ちよしきととのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ
		しゆしよく	のみもの	おかず					
1	火	こどもパン 	ぎゅうにゆう 	しろみぎかなのフライ むぎむぎスープ グリーンサラダ	597	28.0	ぎゅうにゆう・シイラ・ とりにく・だいず	パセリ・にんにく・セロリ・ にんじん・たまねぎ・トマトかん・ きゅうり・キャベツ	こどもパン・あぶら・こむぎこ・ パンこ・さとう・かたくりこ・ おおむぎ
2	水	タコめし 	ぎゅうにゆう 	ゆでとうもろこし とうふのスープ	532	24.5	ぎゅうにゆう・タコ・ あぶらあげ・とうふ・ ぶたにく	しょうが・にんじん・ごぼう・ とうもろこし・えのきたけ・ ねぎ・ほうれんそう	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ
3	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	てりやきチキン もやしのおひたし キャベツのみそしる	541	27.9	ぎゅうにゆう・とりにく・ あぶらあげ・みそ	しょうが・こまつな・ もやし・にんじん・ たまねぎ・キャベツ	こめ・かたくりこ・あぶら・ さとう
4	金	ジャンバラヤ 	ぎゅうにゆう 	ポパイスープ スイカ	534	19.0	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ ウイナー・とりにく	たまねぎ・コーン・トマトかん・ ピーマン・キャベツ・にんじん・ ほうれんそう・スイカ	こめ・あぶら・ じゃがいも
7	月	ちらしずし 	ぎゅうにゆう 	あまのがわスープ パイナップルゼリー	550	22.3	ぎゅうにゆう・とりにく・ あぶらあげ・かんてん	にんじん・きぬぎや・ ほししいたけ・こねぎ・ パインジュース	こめ・さとう・あぶら・ふ・ はるさめ
8	火	うどん 	ぎゅうにゆう 	きつねうどんのしる おひさまケーキ	513	20.0	ぎゅうにゆう・とりにく・ あぶらあげ・とうにゆう	しょうが・たまねぎ・ にんじん・こまつな・ ねぎ	うどん・さとう・こめこ・ こむぎこ・あぶら・はちみつ
9	水	むぎごはん 	ぎゅうにゆう 	マーボーなす とうがんのとろーりじる	525	23.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ・とりにく	なす・しょうが・にんにく・ ねぎ・たまねぎ・にんじん・ ほししいたけ・にら・とうがん	こめ・おおむぎ・あぶら・ さとう・かたくりこ
10	木	タコライス 	ぎゅうにゆう 	だいこんスープ こくとうきなこしらたま	612	24.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ だいず・ とりにく・きなこ	にんにく・たまねぎ・トマトかん・ キャベツ・だいこん・しょうが・ ねぎ・えのきたけ・こまつな	こめ・あぶら・ しらたまだんご・さとう
11	金	サーモンと しめじのピラフ 	ぎゅうにゆう 	いろどりサラダ つぶつぶコーンスープ	643	24.9	ぎゅうにゆう・さけ・ えだまめ・ハム・とりにく・ チーズ	ぶなしめじ・にんにく・ パセリ・きゅうり・にんじん・キャベツ・ ピーマン・たまねぎ・クリームコーンかん・コーン	こめ・あぶら・バター・ さとう・ごま・じゃがいも・ こむぎこ
14	月	ちゅうかめん 	ぎゅうにゆう 	にくやさいラーメンのスープ てづくりジャンボぎょうぎ	560	23.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく	たまねぎ・もやし・キャベツ・ こまつな・ねぎ・にんにく・ ほししいたけ・にら	ちゅうかめん・あぶら・ ぎょうぎのかわ・かたりこ・ こむぎこ
15	火	むぎごはん 	ぎゅうにゆう 	とりのからあげ いろどりレモンドレッシングサラダ おうさまのやさしいりみそしる	567	28.3	ぎゅうにゆう・とりにく・ あぶらあげ・みそ・ とうふ	にんにく・しょうが・きゅうり・ にんじん・キャベツ・コーン・ レモン・たまねぎ・だいこん・モロヘイヤ	こめ・おおむぎ・かたくりこ・ あぶら・さとう
16	水	ごはん 	コーヒー ぎゅうにゆう 	なつやさいカレー コーンとキャベツのサラダ ブルーベリーヨーグルト	667	20.8	コーヒーぎゅうにゆう・ ぶたにく・ヨーグルト	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・トマトかん・かぼちゃ・ なす・キャベツ・きゅうり・コーン	こめ・おおむぎ・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ・ ブルーベリージャム・さとう

☆ 志木市減塩プロジェクト...

赤ちゃんからお年寄りまで、おすすめ減塩メニューにマークをつけています。

☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。

☆ 7月の給食費引き落とし日は7月8日(火)になります。

口座への入金をよろしくお願い致します。給食費：9045円(口座振替手数料含む)

## 世界の七夕

韓国では七夕の日に雨が降ると、彦星と織姫のうれし涙を流し喜んでいると言われているそうです。ミルジョンピョンと呼ばれる小麦粉のせんべいを食べたりするそうです。

台湾では、織姫と彦星のラブロマンスにあやかって「七夕情人節(チャイニーズ・バレンタイン)」と呼ばれ、恋人の日としているそうです。麻油(マユジー)や油飯(ユーフアン)を食べているそうです。

ブラジルではサンパウロ市で「七夕まつり」が開催されています。南半球のブラジルは7月は冬になります。決められた食べ物はなく、冬の風物詩として屋台が並び、お祝いされているそうです。