






7月の予定献立表

令和8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 ちようしを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	水	おむぎごはん 	ぎゆうにゆう 	チンジャオロース たたききゅうり てづくりワントンスープ	599	24.0	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ とりにく	にんにく・しょうが・もやし・ ほししいたけ・たけのこ・ピーマン・ きゅうり・にんじん・たまねぎ・こまつな	こめ・おむぎ・さとう・ あぶら・かたくりこ・ ごま・ワントンのかわ
2	木	ごはん 	ぎゆうにゆう 	アジのなんばんづけ キャベツのおかかあえ こんさいのみそしる	594	29.3	ぎゆうにゆう・アジ・ かつおぶし・あぶらあげ・ みそ	しょうが・ピーマン・ キャベツ・にんじん・ だいこん・こまつな・たまねぎ	こめ・てんぷん・ こむぎこ・なたねあぶら・ さとう・じゃがいも
3	金	おむぎごはん 	ぎゆうにゆう 	ガパオライスのぐ はるさめのエスニックふうみサラダ とうふのアジアンスープ	579	25.9	ぎゆうにゆう・だいず・ ぶたにく・とうふ・ とりにく	にんにく・たまねぎ・ピーマン・ パジル・キャベツ・きゅうり・ レモン・にんじん・みずな・しょうが	こめ・あぶら・さとう・ てんぷん・はるさめ・ かたくりこ
6	月	ごはん 	ぎゆうにゆう 	とりにくのレモンテリやき なつのシャキシャキあえ とうがんのとろーりじる	519	27.2	ぎゆうにゆう・とりにく	にんにく・たまねぎ・レモン・ キャベツ・おかひじき・にんじん・ ほししいたけ・とうがん・しょうが	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ・ごま
7	火	なつめし 	ぎゆうにゆう 	そうめんじる パイナップルゼリー	532	23.5	ぎゆうにゆう・とりにく・ のり・かまぼこ・ かんてん	みょうが・しょうが・ きゅうり・たまねぎ・ こまつな・パインジュース	こめ・さとう・ごま・ そうめん・ひやおむぎ
8	水	おむぎごはん 	ぎゆうにゆう 	ビタミンたっぷりなつそぼろ ハリハリサラダ れいとうみかん	556	21.6	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ みそ・たまご	ゴーヤ・しょうが・にんにく・ にんじん・きりぼしだいこん・ こまつな・もやし・れいとうみかん	こめ・あぶら・さとう
9	木	タコめし 	ぎゆうにゆう 	かぼちゃのみつがらめ すのもの	550	17.2	ぎゆうにゆう・タコ・ あぶらあげ・えだまめ・ わかめ	しょうが・にんじん・ ごぼう・かぼちゃ・ コーン・きゅうり	こめ・あぶら・さとう・ ごま・はちみつ・みずあめ
10	金	くろパン 	ぎゆうにゆう 	しろみぎかなのハーブパンこやき グリーンサラダ ペイザンヌスープ	536	27.9	ぎゆうにゆう・ しろみぎかな・チーズ・ ベーコン	パセリ・きゅうり・ キャベツ・にんじん・ たまねぎ	くろパン・パンこ・ あぶら・じゃがいも
13	月	ちゅうかめん 	ぎゆうにゆう 	にくやさしいラーメンのスープ てづくりジャンボぎょうざ	563	23.7	ぎゆうにゆう・ぶたにく	たまねぎ・もやし・キャベツ・ にんじん・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・ ぎょうざのかわ・ かたくりこ・こむぎこ
14	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ちくわとごぼうのごまだれどんのぐ おうさまのやさしいみそしる ブルーベリーヨーグルト	622	23.7	ぎゆうにゆう・ちくわ・ あぶらあげ・みそ・ とうふ・ヨーグルト	ごぼう・しょうが・ たまねぎ・だいこん・ モロヘイヤ	こめ・かたくりこ・ あぶら・さとう・ごま・ ブルーベリージャム
15	水	おむぎごはん 	ジョア 	なつやさしいカレー えだまめサラダ サイダーフルーツポンチ	612	18.8	ぶたにく・えだまめ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトかん・ なす・かぼちゃ・だいこん・きゅうり・パインかん・ おうとうかん・なつみかんかん・こんにやく・ナタデココ	こめ・おむぎ・ あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・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。

世界の七夕

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。

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。

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。

