

7月分学校給食予定献立表



令和7年度

所沢市立所沢小学校

日	曜	献立名			おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	おもに体をつくる もとになる食品(赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
		主 食	牛乳	お か す				kcal	g
1	火	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ タコいりすのもの カレーにくじゃが  半夏生	こめ、こめこ、こむぎこ あぶら、さとう じゃがいも、かたくりこ	牛乳、ちくわ、あおのり わかめ、タコ、ぶたにく	きゅうり、キャベツ こんにゃく、にんじん たまねぎ、さやいんげん	562	21.9
2	水	とうもろこし ごはん	牛乳	しゅうまい チンジャオロースー トマトとたまごのスー	こめ、あぶら、かたくりこ	牛乳、しゅうまい ぶたにく、たまご	とうもろこし、にんにく しょうが、たけのこ、ピーマン トマト、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん	502	23.1
3	木	スパゲッティ	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ とうもろこし	スパゲッティ、あぶら さとう	牛乳、ぶたにく、ツナ くきわかめ	にんにく、セロリ、にんじん たまねぎ、マッシュルーム トマト、キャベツ、みずな とうもろこし	596	27.9
4	金	ごはん	牛乳	サケのなんばんづけ ひじききんぴら かぼちゃのみそしる	こめ、かたくりこ こめこ、あぶら、さとう	牛乳、サケ、ぶたにく ひじき、あぶらあげ みそ	にんじん、たまねぎ こんにゃく、ごぼう れんこん、さやいんげん かぼちゃ、にら	541	22.8
7	月	ちらしずし	牛乳	ホキのりごまあげ おかかあえ たなばたじる  七たどん	こめ、さとう、あぶら こめこ、かたくりこ こま、そうめん	とりにく、ちくわ、牛乳 ホキ、あおのり かつおぶし、かまぼこ	しいたけ、にんじん、れんこん こまつな、キャベツ オクラ、とうがん	482	20.6
8	火	むぎごはん	牛乳	マーボーなすどんのぐ えだまめ メロン	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん しいたけ、とうもろこし、なす ねぎ、にら、えだまめ、メロン	555	24.0
9	水	ジャコマヨ トースト	牛乳	レモンサラダ ポークトマトシチュー	パン、マヨネーズ あぶら、しろいんげんまめ じゃがいも、さとう バター、こむぎこ	ちりめんじゃこ あおのり、牛乳 ぶたにく	キャベツ、こまつな、にんじん レモン、にんにく しょうが、たまねぎ	680	27.0
10	木	ごはん	牛乳	アジのいちやほしやき なっとうあえ ぶたキムチじる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、アジいちやほし なっとう、かつおぶし ぶたにく、みそ	こまつな、もやし、キャベツ にんじん、しょうが、だいこん しめじ、ねぎ、キムチ	473	24.9
11	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あげぎょうざ ピリカラづけ	ちゅうかめん、ぎょうざ あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、みそ	かぶ、きゅうり、にんにく しょうが、にんじん、キャベツ たけのこ、にら、ねぎ	570	26.5
14	月	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー グリーンサラダ	こめ、むぎ、あぶら バター、こむぎこ、さとう	牛乳、とりにく、ツナ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ ズッキーニ、なす、トマト りんご、みずな、きゅうり	598	22.0
15	火	カリカリうめ ごはん	牛乳	イカのしょうがやき ごまあえ とんじる	こめ、さとう、あぶら こま、じゃがいも	牛乳、イカ、ぶたにく とうふ、あぶらあげ みそ	うめ、しょうが、にんにく キャベツ、さやいんげん にんじん、ごぼう、ねぎ こんにゃく	492	26.6
16	水	ツイストパン	牛乳	メルルーサの トマトチーズやき フレンチサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう マカロニ	牛乳、メルルーサ チーズ、ハム とりにく	にんにく、たまねぎ、トマト キャベツ、とうもろこし きゅうり、にんじん、かぶ	503	26.7
17	木	ごはん	お茶	からあげどんのぐ ワンタンスープ シュワシュワボンチ	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ぎょうざのかわ ゼリー、サイダー	とりにく、ぶたにく	おちゃ、しょうが、にんじん たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ しいたけ、なつみかん、パイン	605	23.9

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方は学校までお問合せください。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出しください。雑紙は貴重な資源です。

平均栄養量

551

24.5