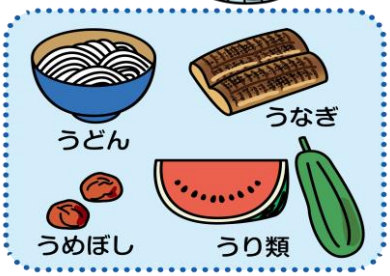
７月分学校給食予定献立表

令和７年度　　【目標】　あつさに　まけないように　たべよう　　所沢市立南小学校

日	曜	献立名			(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
1	火	なすいり 肉じるうどん （うどん・しる）	牛乳	ちくわのカレーあげ パリパリサラダ	うどん、さとう、あぶら、 こむぎこ、 しゅうまいのかわ	ぶた肉、牛乳、ちくわ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 なす、しょうが、しいたけ、 きゅうり、キャベツ、もやし	537	25.8
2	水	ものがたり献立（沖縄） シシジューシー （たきこみごはん）	お茶	グルクンのからあげ ゴーヤチャンプルー アーサーじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	こんぶ、ぶた肉、とうふ、 たまご、かつおぶし、 なまあげ、みそ	にんじん、しいたけ、 さやいんげん、おちゃ、ゴーヤ、 たまねぎ、だいこん	444	24.2
3	木	きなこ あげパン	牛乳	ポトフ みずなサラダ えだまめ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	きなこ、牛乳、ウインナー、 ツナ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、みずな、だいこん、 えだまめ	608	23.3
4	金	あんかけ チャーハン （チャーハン・ぐ）	牛乳	クレオパトラスープ とうもろこし	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ	やきぶた、ぶた肉、牛乳、 ベーコン	はくさい、にんじん、チンゲンサイ、 しいたけ、しょうが、モロヘイヤ、 ねぎ、たまねぎ、とうもろこし	553	23.0
7	月	たなばた献立 たなばた ちらしずし	牛乳	ほしがたメンチカツ たなばたじる **いんげん**のごまあえ	こめ、さとう、あぶら、 そうめん、ごま	ぶた肉、かまぼこ、牛乳、 メンチカツ、とり肉	むらさきキャベツ、ごぼう、 にんじん、オクラ、ほうれん草、 さやいんげん、キャベツ	633	25.4
8	火	なつやさい **スパゲティ** （めん・ソース）	牛乳	かいそうサラダ シュワシュワポンチ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ゼリー、サイダー	ぶた肉、牛乳、 かいそうミックス	にんにく、にんじん、たまねぎ、 なす、ズッキーニ、ピーマン、 トマト、きゅうり、とうもろこし、 キャベツ、ミックスドフルーツ	619	23.4
9	水	メキシカン ピラフ	牛乳	オムレツ カリポリサラダ ＡＢＣ**スープ**	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ	とり肉、牛乳、オムレツ	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、きゅうり、 だいこん、キャベツ、セロリ	511	20.6
10	木	ごはん	牛乳	てりやき**ハンバーグ** めかぶのねばりあえ とうもろこしのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、めかぶ、 ベーコン、とり肉、みそ、 とうにゅう	しょうが、こまつな、もやし、 とうもろこし、にんじん、 キャベツ	598	23.7
11	金	ごはん	牛乳	**メヌケ**のさいきょうやき にくじゃが こまつなのこうみあえ	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま	牛乳、メヌケさいきょうづけ、 ぶた肉、さつまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 こんにゃく、しいたけ、こまつな、 もやし、にんにく、ねぎ	524	26.6
14	月	しおラーメン （めん・スープ）	牛乳	みそポテト ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、みそ	キャベツ、ねぎ、もやし、にんじん、 とうもろこし、にんにく、しょうが、 きゅうり	661	23.1
15	火	ラタトゥイユ トースト	牛乳	コンソメスープ ツナサラダ メロン	パン、さとう、あぶら、 かたくりこ	ベーコン、チーズ、牛乳、 ツナ	なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、 ピーマン、セロリ、にんにく、にんじん、 とうもろこし、にんじん、だいこん、 キャベツ、きゅうり、メロン	554	22.8
16	水	とうもろこし ごはん	牛乳	とりにくのからあげ キャベツのレモンあえ かみなりじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、はるさめ	牛乳、とり肉、とうふ、 ぶた肉	とうもろこし、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、レモン、ねぎ、 こまつな、たけのこ、きくらげ	596	25.8
17	木	真っ赤な太陽の トマトカレーライス （トマトごはん・ルウ）	牛乳	てづくりふくじんづけ にじいろクラゲ みたいなゼリー	こめ、あぶら、はちみつ、 カレールウ、さとう、 ゼリー	ぶた肉、牛乳、かんてん	トマト、ズッキーニ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、にんにく、 りんご、きゅうり、だいこん、 むらさきキャベツ	645	20.1
							平均栄養量	576	23.7

ものがたり週間

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。　☆持ち物には名前を書きましょう。
☆献立表について質問等がありましたら、
南小学校　栄養教諭（ＴＥＬ04-2922-3039）まで、ご連絡ください。

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。