



7月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 あつさにまけないようにたべよう

所沢市清進小学校

日	曜	献立名		(黄) おもにエネルギーのもとになる食品	(赤) おもに体をつくるもとになる食品	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
1	火	ジャコトースト	牛乳	カラフルサラダ ポトフ	パン、マヨネーズ、ごま さとう、じゃがいも、 あぶら	牛乳、ちりめんじゃこ、 あおのり、ウインナー、 ハム	560	21.0	
2	水	チャーハン	牛乳	とり肉のあますソースかけ きゅうりのオイルづけ はるさめスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こめこ、 はるさめ	焼きぶた、牛乳、とり肉 ぶた肉、なると	536	23.8	
3	木	タコトマト スパゲティ	牛乳	イタリアンサラダ ぶどうゼリー	スパゲッティ、あぶら さとう、ゼリー	まだこ、ベーコン、牛乳 チーズ、ハム	550	24.7	
4	金	ごはん	牛乳	サケのねぎみそやき かくやあえ じゃがいものそぼろに	こめ、かたくりこ、 さとう、ごま、あぶら	牛乳、サケ、ちくわ、 みそ、ぶた肉	578	25.3	
7	月	七夕こんだて えだまめ ごはん	牛乳	ささかまほこのいそべあげ ごもきんぴら たなばたじる	こめ、きび、こむぎこ こめこ、あぶら、ごま そうめん、さとう	牛乳、ささかまほこ、 あおのり、ぶた肉、 かまぼこ、い	555	23.5	
8	火	まっちゃん あげパン	牛乳	かぼちゃポテトサラダ フォーのスープ	パン、じゃがいも、 あぶら、マヨネーズ、 さとう、こめこめん	うくいすきなこ、牛乳、 ハム、とり肉	544	19.8	
9	水	わかめ ごはん	牛乳	とり肉のてりやき あさづけ かきたまじる	こめ、ごま、さとう、 かたくりこ	わかめ、牛乳、とり肉、 こんぶ、たまご、とうふ かまぼこ	544	25.5	
10	木	ジャージャー めん	牛乳	とうもろこし きりぼしチャーシュー	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ごま	ぶた肉、みそ、牛乳、 やきぶた	561	26.0	
11	金	もずく かくにごはん	お茶	イカのこうみソースかけ ごまあえ みそしる	こめ、さとう、こめこ あぶら、かたくりこ、 ごま、じゃがいも	ぶた肉、もずく、イカ、 とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	462	19.4	
14	月	ぶたキムチ どん	牛乳	ナムル わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま	ぶた肉、牛乳、牛肉、 わかめ、とうふ	542	26.0	
15	火	くろパン	J-ビ シロ	じゃがいものミートグラタン かいそうサラダ コンソメスープ	パン、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	コーヒーミルク、牛乳、 ぶた肉、チーズ、わかめ かいそうミックス、 ベーコン	573	19.0	
16	水	ごまみそうどん	牛乳	かぼちゃのみつがらめ おかかあえ	うどん、ごま、あぶら、 かたくりこ、さとう、 みずあめ、バター	ぶた肉、あぶらあげ、 みそ、かつおぶし、 牛乳	554	20.4	
17	木	なつやさい カレー	牛乳	げんきサラダ こだますいか	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、こむぎこ、 バター、ごま、さとう	ぶた肉、牛乳、ハム、 かつおぶし、こんぶ	559	20.7	
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけでは ありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。							平均栄養量	548	22.7

7月の給食から、暑い季節にも
おすすめのメニューのレシピを
紹介します！

豚キムチ丼

【材料】6年生の4人分

豚肉 260g…1口大に切る。

※小間切れや薄切りで赤身肉の多いものがおすすめです。

にんにく 小1粒…みじん切り

しょうが にんにくと同量…みじん切り

キムチ 150g…3cm角に切る。

長ねぎ 1/3本(30g)…小口切り

にら 1/2束(50g)…3cm長さに切る。

サラダ油 小さじ1(炒め油)

片栗粉 大さじ1…同量の水で溶く。

ごま油 小さじ1

ごはん 4人分



調味料

酒 小さじ2

砂糖 小さじ2

みりん 小さじ2

醤油 大さじ1

コチュジャン 小さじ1/3

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油(炒め油)・にんにく・しょうがを入れ、弱火でじっくり炒める。にんにくの香りがしてきたら火を強め、豚肉を加えて炒める。
- ②豚肉に火が通ったらキムチ・にら・長ねぎを加えて炒め、にらに火が通ったら調味料を加える。
- ③ひと煮立ちしたら
- ④水で溶いた片栗粉を加え、調味料を具にからめる。
- ⑤ひと煮立ちしたら、フライパンの淵からごま油を回し入れる。
- ⑥器にごはんを盛り、その上から⑤を盛り付ける。

夏バテ予防に役立つビタミンやたんぱく質がたっぷり含まれている豚肉を使った一品です。ごはんのにせて「どんぶり」にすることで、食欲が落ちやすい時期でも食べやすくなります

