７月分学校給食予定献立表

令和7年度　　【目標】暑さに負けないように食べよう　　所沢市立富岡小学校

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	kcal	g
1	火	えだまめごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ひじきのいためにかぼちゃのみそしる	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ひじき、だいず、あぶらあげ、みそ	えだまめ、しょうが、たまねぎ、にんじん、しらたき、しいたけ、かぼちゃ、ねぎ	516	25.3
7月2日は　もちもちつるつる　うどんの日									
2	水	ごまみそうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ キャベツとパインのサラダ	うどん、ごま、こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、みそ、ちくわ、あおのり	にんじん、ねぎ、みずな、しいたけ、キャベツ、きゅうり、パイン	540	25.7
3	木	ごはん	牛乳	ぎんサワラのさいきょうやき じゃがいものそぼろに いそあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、ギンサワラさいきょうづけ、さつまあげ、のり	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、こまつな、もやし	504	25.1
4	金	ナンドック	牛乳	かいそうサラダ ABCスープ すいか	ナン、あぶら、さとう、パンこ、マカロニ	ぶた肉、チーズ、ウインナー、牛乳、かいそうミックス、ハム、ベーコン	たまねぎ、セロリ、トマト、きゅうり、とうもろこし、にんじん、キャベツ、すいか	571	26.0
おりひめ　と　ひこぼし　あまのがわで　あえますように									
7	月	たなばたずし	牛乳	ほしのコロッケ キャベツのおかかあえ たなばたじる たなばたゼリー	こめ、さとう、あぶら、ほしがたコロッケ、こめこめん	とり肉、たまご、かまぼこ、牛乳、かつおぶし、かんてん	しょうが、にんじん、えだまめ、キャベツ、オクラ、ぶどう、もも	597	21.4
8	火	ごはん	牛乳	マーボーなす イカのさらさやき きゅうりとかぶのオイルづけ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、イカ	なす、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、かぶ、きゅうり	506	25.4
9	水	ひやしちゅうか	牛乳	ぼてまるくん えだまめ	ちゅうかめん、さとう、あぶら、じゃがいも、かたくりこ	牛乳、とり肉、チーズ、ハム、かまぼこ	にんじん、きゅうり、もやし、オクラ、えだまめ	584	25.0
7月10日は　みんなでねばねば　なっとうの日									
10	木	ごはん	牛乳	わふうつくねハンバーグ なっとうあえ とうがんじる	こめ、かたくりこ、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、なっとう、かつおぶし	ねぎ、だいこん、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、とうがん	535	26.0
11	金	ライスボールパン	牛乳	サケのこうそうやき なつみかんサラダ ポークトマトシチュー	パン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ギンサケ、ぶた肉、なまクリーム	なつみかん、キャベツ、きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト	645	30.1
14	月	しおぶたどん	牛乳	かぼちゃのみつがらめ もずくスープ みかんシャーベット	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、バター、みかんシャーベット	牛乳、ぶた肉、もずく、とうふ	ねぎ、もやし、にんにく、はねぎ、レモン、たまねぎ、みずな、にんじん、かぼちゃ	628	25.7
15	火	ミートソーススパゲッティ	コーヒーミルク	とうみょうツナサラダ コーンスープ	スパゲッティ、あぶら、バター、さとう、かたくりこ	コーヒーミルク、ぶた肉、チーズ、ツナ、牛乳	にんじん、たまねぎ、セロリ、エリンギ、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト、とうみょう、キャベツ、とうもろこし	624	28.1
16	水	ココアあげパン	牛乳	とりにくのハーブやき イタリアンサラダ クレオパトラのスープ	パン、ココア、さとう、あぶら、はちみつ	牛乳、とり肉、ベーコン、たまご	にんにく、レモン、キャベツ、きゅうり、みずな、あかパプリカ、とうもろこし、たまねぎ、モロヘイヤ、にんじん	522	23.5
１がっき　さいごのきゅうしょくは　なつが　しゅんのやさいを　たっぷりいれたカレー									
17	木	なつやさいカレー	牛乳	フレンチサラダ カルピスポンチ	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、バター、ゼリー	牛乳、ぶた肉、カルピス、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、トマト、しょうが、にんにく、かぼちゃ、セロリ、りんご、キャベツ、きゅうり、もも、とうもろこし、パイン、なつみかん	641	21.0
13回		＊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。ご心配な方はお問い合わせください。 ＊箸は毎日洗って持ってきましょう。持ち物には必ず名前を書きましょう。 ＊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。 ＊各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。 （☎　04－2942－0304　） ＊毎日の給食は富岡小学校ホームページに載せています。ぜひ、ご覧ください。						平均栄養量	570	25.3