



7月分学校給食予定献立表（小学校）



【目標】暑さに負けないように食べよう

令和7年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g	
1	火	ごはん	○	ソース	アジフライ ごもくごまあえ とんじる	ごはん、あぶら、ごま、 さとう、じゃがいも	牛乳、アジフライ、 あぶらあげ、ぶた肉、 とうふ、みそ	キャベツ、にんじん、 もやし、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ	588	25.8	
仲栄小学校のじゃがいも											
2	水	ごはん	○		なつやさいかレー プレーンオムレツ かいそうサラダ	ごはん、あぶら、 こむぎこ、バター、 かんきつドレッシング	牛乳、ぶた肉、オムレツ、 かいそうミックス	たまねぎ、かぼちゃ、なす、 にんじん、ズッキーニ、 セロリ、しょうが、 にんにく、りんご、トマト、 こんにゃく、キャベツ、 とうもろこし	645	27.1	
3	木	ごはん			とりにくのゆかりあげ こうやとうふのうまに キャベツのさっぱりあえ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 パンパンジードレッシング	とり肉、ぶた肉、 こうやとうふ	おちや、ゆかり、 こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	506	24.9	
4	金	ちゅうかめん	○		しょうゆラーメン ボークシュウマイ(2こ) メロン	ちゅうかめん、さとう、 あぶら	牛乳、ぶた肉、しゅうまい	もやし、にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ、メンマ、 メロン	524	23.6	
たなばたこんだて											
7	月	わかめごはん	○		ほしがたコロッケ こまつなとかんぴょうの ごまあえ たなばたじる ★たなばたゼリー	わかめごはん、 ほしのコロッケ、あぶら、 ごま、さとう、ゼリー	牛乳、とり肉、かまぼこ	こまつな、にんじん、 かんぴょう、たまねぎ、 ほうれんそう	606	18.4	
8	火	ちゅうかめん	○		ジャージャーめん あげぎょうざ(2こ) しおあじナムル	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ぎょうざ	牛乳、ぶた肉、みそ	たけのこ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 にんにく、ごぼう、もやし、 きゅうり	674	27.9	
9	水	こどもパン スライス			てりやきハンバーグ キャロットサラダ ABCスープ	パン、さとう、かたくりこ、 イタリアンドレッシング、 マカロニ	コーヒーミルク、 ハンバーグ、ハム、 とり肉	しょうが、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ	540	21.8	
10	木	ごはん	○		イカのたつたあげ チンジャオロース とうがんいりちゅうかスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、ぶた肉、 とり肉、なると	しょうが、たけのこ、 ピーマン、とうがん、 にんじん、キャベツ、 もやし、にら	545	27.1	
11	金	ごはん	○		サバのぶんかぼし きりぼしだいこんのいために さわにわん ★れいとうみかん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかぼし、 あぶらあげ、こんぶ、 とり肉、かまぼこ	きりぼしだいこん、 しらたき、にんじん、 たけのこ、こまつな、 ごぼう、しいたけ、みかん	588	24.9	
チルドックにして食べよう											
14	月	コッペパン スライス	○		やきウインナー チリビーンズ フレンチサラダ	パン、あぶら、さとう、 パンこ	牛乳、ウインナー、だいず、 ぶた肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	620	29.6	
15	火	じごなうどん	○		とりなばんうどん かぼちゃのみつがらめ(2こ) えだまめ 	うどん、さとう、あぶら、 かたくりこ、バター	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 かまぼこ	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、しょうが、 しいたけ、かぼちゃ、 えだまめ	548	22.1	
16	水	ごはん	○	マヨネーズ	ぶたどん  とうもろこし ピンクポテトサラダ	ごはん、さとう、あぶら、 じゃがいも、ピンクポテト、 マヨネーズ	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、しらたき、ねぎ、 にんにく、しょうが、 とうもろこし、にんじん えだまめ	598	26.1	
17	木	ごはん	○		とり肉のからあげ ひじきのいために ごまみそしる ★シークワサーゼリー	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 ゼリー	牛乳、とり肉、ひじき、 さつまあげ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、しらたき、 にんじん、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、 こまつな	596	23.5	
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 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。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ 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	583	24.8



《今月の地場産》

にんじん、こまつな、えだまめ、
ねぎ、ピンクポテト

朝ごはんにおすすめ！

本日のおすすめ！小松菜とサケのおにぎり

《「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」埼玉県教育委員会より》

《材料（1人分）》

- ごはん 茶わん4杯
- 小松菜 100g
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- さけフレーク 50g
- いりごま（白） 大さじ1

《作り方》

- 前日にゆでておいた小松菜を細かく切り、水気をよくしぼる。
ほぐしながら、しょうゆ、ごま油であえておく。
- 温めたご飯に①の小松菜とさけフレークとごまを入れて、
混ぜ合わせる。
- おにぎりを作って、のりをまく。



包丁を使うときは
けがに注意してね！
入れる具を変えて
アレンジしても
おいしそう！



7月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】暑さに負けないように食べよう

令和7年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質	
						黄	赤	緑			
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g	
1	火	ご飯	○		鯖の西京焼き 高野豆腐のうま煮 キャベツのさっぱり和え	ご飯、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、高野豆腐、 銀鯖西京漬け	こんにゃく、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、生姜、キャベツ、 きゅうり	718	39.5	
2	水	ご飯	○	ソース	鯿フライ 五目ごま和え 豚汁	ご飯、油、ごま、砂糖、 じゃが芋	牛乳、アジフライ、油揚げ、 豚肉、豆腐、味噌	キャベツ、人参、もやし、 こんにゃく、大根、ごぼう、 ねぎ	758	32.3	
3	木	中華麺	○		しょうゆラーメン ポークシュウマイ(2個) メロン	中華麺、砂糖、油	牛乳、豚肉、しゅうまい	もやし、人参、ねぎ、 チンゲン菜、メンマ、 メロン	682	30.6	
4	金	わかめご飯	○		星型コロッケ 小松菜とかんぴょうの ごま和え セタ汁 ★セタゼリー	わかめご飯、星のコロッケ、 油、ごま、砂糖、ゼリー	牛乳、鶏肉、かまぼこ	小松菜、人参、かんぴょう、 玉ねぎ、ほうれん草	752	22.6	
7	月	ご飯	○		夏野菜カレー プレーンオムレツ 海藻サラダ	ご飯、油、小麦粉、バター、 かんきつドレッシング	牛乳、豚肉、オムレツ、 海藻ミックス	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、 人参、ズッキーニ、セロリ、 生姜、にんにく、りんご、 トマト、こんにゃく、 キャベツ、とうもろこし	824	33.4	
8	火	子供パン スライス			照り焼きハンバーグ キャロットサラダ ABCスープ	パン、砂糖、片栗粉、 イタリアンドレッシング、 マカロニ	コーヒーミルク、 ハンバーグ、 ハム、鶏肉	生姜、人参、とうもろこし、 玉ねぎ、キャベツ	657	25.5	
9	水	中華麺	○		ジャージャー麺 揚げぎょうざ(3個) 塩味ナムル	中華麺、油、砂糖、 片栗粉、餃子	牛乳、豚肉、味噌	筍、人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、ごぼう、もやし、 きゅうり	858	35.1	
10	木	ご飯	○		鯖の文化干し 切干大根の炒め煮 沢煮椀 ★冷凍みかん	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、油揚げ、 昆布、鶏肉、かまぼこ	切り干し大根、白滝、人参、 筍、小松菜、ごぼう、椎茸、 みかん	753	31.0	
11	金	ご飯	○		イカの竜田揚げ チンジャオロース 冬瓜入り中華スープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、豚肉、鶏肉、 なると	生姜、筍、ピーマン、 とうがん、人参、キャベツ、 もやし、にら	706	33.8	
14	月	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ ひじきの炒め煮 ごま味噌汁	ご飯、片栗粉、油、 砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ひじき、 さつま揚げ、豆腐、油揚げ、 味噌	生姜、白滝、人参、玉ねぎ、 大根、ごぼう、小松菜	722	29.3	
15	火	コッペパン スライス	○		焼きウインナー チリビーンズ フレンチサラダ	パン、油、砂糖、パン粉	牛乳、ウインナー、大豆、 豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、トマト、キャベツ、 とうもろこし	815	37.7	
16	水	地粉うどん	○		鶏南蛮うどん かぼちゃの蜜がらめ(2個) 枝豆 	うどん、砂糖、油、 片栗粉、バター	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ	玉ねぎ、ほうれん草、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、 かぼちゃ、枝豆	685	27.3	
17	木	ご飯		マヨネーズ	豚丼 とうもろこし ピンクポテトサラダ ★シークワーサーゼリー 	ご飯、砂糖、油、じゃが芋、 ピンクポテト、マヨネーズ、 ゼリー	豚肉	お茶、玉ねぎ、白滝、ねぎ、 にんにく、生姜、枝豆 とうもろこし、人参	642	24.4	
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 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。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ 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	736	31.0



《今月の地場産》

にんじん、こまつな、えだまめ、
ねぎ、ピンクポテト

朝ごはんにおすすめ！

本日のおすすめ！小松菜とサケのおにぎり

《「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」埼玉県教育委員会より》

《材料（1人分）》

- ・ご飯

・小松菜

・しょうゆ

・ごま油

・さけフレーク

・いりごま（白）

・焼きのり
- 茶わん4杯

100g

小さじ1

小さじ1/2

50g

大さじ1

適量

《作り方》

- ①前日にゆでておいた小松菜を細かく切り、水気をよくしぼる。
ほぐしながら、しょうゆ、ごま油であえておく。
- ②温めたご飯に①の小松菜とさけフレークとごまを入れて、
混ぜ合わせる。
- ③おにぎりを作って、のりをまく。



包丁を使うときは
けがに注意してね！
入れる具を変えて
アレンジしてもおいしそう！