

令和8年度

【給食目標】 暑さに負けないように食べよう

所沢市立東所沢小学校

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	水	カレー ピラフ	牛乳 ポロニアソーセージ かぼちゃサラダ やさいスープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、 マヨネーズ	ベーコン、牛乳、 ポロニアソーセージ、 ハム、とり肉	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、にんにく、 ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、 キャベツ、セロリ	542	20.0
2	木	なつやさいの ペペロン チーノ	牛乳 じゃがいものふわふわあげ とうもろこし たべくらべ	スパゲッティ、あぶら、 じゃがいも 、さとう、 ホットケーキミックス	ウインナー、ベーコン、 牛乳	トマト、ズッキーニ、ピーマン、 あかパプリカ、きパプリカ、 にんにく、たまねぎ、 とうもろこし	571	20.1
3	金	えだまめ ごはん	牛乳 とりにくのてりかけ ごもくごまあえ なすのみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、みそ	えだまめ、とうもろこし、 しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、こんにゃく、なす、 ねぎ	540	25.7
6	月	和! ピビンバ	牛乳 わかめスープ こだますいか	こめ、さとう、あぶら、 ごま、トポポギ	牛乳、ふた肉、みそ、 ひじき、わかめ	キムチ、しょうが、にんにく、 きりほしだいこん、しいたけ、 だいずもやし、えのき、はねぎ、 こまつな、にんじん、うめ、すいか	529	24.2
7	火	サクすし	牛乳 ほしがたコロッケ ごぼうのバリバリサラダ たなばたそうめんじる	こめ、さとう、 ほしがたコロッケ、 あぶら、そうめん	サク、牛乳、ハム とり肉、かまぼこ	ごぼう、キャベツ、こまつな、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、オクラ	540	22.2
8	水	ライスボール パン	牛乳 なすのミートグラタン しゃきしゃきポテトサラダ ABCスープ	パン、あぶら、こむぎこ、 バター、じゃがいも、 さとう、マカロニ	牛乳、ふた肉、チーズ、 ハム、とり肉	なす、 たまねぎ 、にんにく、 きゅうり、しらたき、こまつな、 にんじん、セロリ	600	24.1
9	木	わかめ ごはん	牛乳 とりにくのからあげ キャベツのボンすあえ かぶのみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	わかめ、牛乳、とり肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、きゅうり、にんじん、 かぶ、かぶのは、ねぎ	544	25.6
10	金	ごはん	牛乳 サバのふんかほし なっとうあえ とうがんのそぼろに	こめ、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、サバふんかほし、 なっとう、かつおぶし、 とり肉	キャベツ、ほうれん草、もやし、 にんじん 、とうがん、たまねぎ、 たけのこ、こんにゃく、 えだまめ、しょうが	576	26.1
13	月	じゃこ トースト	コーヒー ミルク やきウインナー スパゲティサラダ ミネストローネ	パン、マヨネーズ、 さとう、スパゲッティ、 あぶら、じゃがいも	ちりめんじゃこ、 あおのり、チーズ、 コーヒーミルク、ハム、 ウインナー、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 きパプリカ、キャベツ、セロリ、 にんにく、トマト	615	23.0
14	火	ごはん	牛乳 アジのピリカラフル きりほしだいこんのスタミナいため じゃがいもとこまつなのみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、アジ、ふた肉、 あぶらあげ、みそ	ピーマン、あかパプリカ、 きパプリカ、にんにく、にら、 きりほしだいこん、にんじん、 エリンギ、こまつな、 ねぎ	545	25.6
15	水	ひやし ちゅうか	牛乳 えだまめ あんにとどうふ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、みずあめ	牛乳、やきふた、 きんしたまご、 かんでん	もやし、きゅうり、にんじん、 えだまめ、みかん、もも、 パイナップル	531	20.8
16	木	なつやさい カレー	牛乳 キャベツのバインのサラダ おたのしみデザート	こめ、むぎ、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、 バター、さとう、 おたのしみデザート	牛乳、ふた肉	かぼちゃ、なす、ズッキーニ、 たまねぎ、にんじん、トマト、 しょうが、にんにく、りんご、 キャベツ、きゅうり、バイン	587	20.4

今月の地場産野菜

平均栄養量

560 23.2

- ☆ 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。
- ☆ はしは、毎日洗って持ってきましょう。

学校給食センター



日時: 令和8年 7月23日(木) 9:00~16:00 (受付 15:00 まで)

会場: 所沢市立第2学校給食センター「トコロんキッチン」



たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ねぎ
太字の日が地場産です。お楽しみに♪

おたのしみ企画

- ・調理場内の見学
- ・釜のかき混ぜ体験
- ・調理器具の展示
- ・調理員さんになろう!
白衣の試着
- ・クイズラリー

かいっぱい
混ぜよう!



ご確認ください。

- ※ 上履き・くつ入れ（ビニール袋など）をお持ちください。貸出用の履物は、ございません。
- ※ 小学3年生以下は、大人同伴でご参加ください。※ 水分補給の為の飲み物をお持ちください。
- ※ 施設内にベビーカーを持って入ることはできません。
- ※ 駐車場には限りがあります（10台）。公共交通機関や自転車をご利用のうえ、ご来場ください。
- ※ 近隣施設（埼玉西協同病院等）への駐車はご迷惑となるため、絶対におやめください。