



# 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8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 kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	おかず	黄	赤	緑			
						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	
1	水	ごはん	○	あつやきたまご こうやどうふのそぼろに きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、あつやきたまご、 ぶた肉、こうやどうふ	たまねぎ、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 きゅうり、たくあん	596	27.5		
2	木	バターロール	○	サケのマヨネーズ焼き パンネのトマトに キャベツとベーコンのスープ	パン、マヨネーズ、 さとう、マカロニ、 あぶら、バター、 じゃがいも	サケ、チーズ、牛乳、 とり肉、ベーコン	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん	554	28.1		
3	金	ごはん	○	きゅうどん メロン もやしとちくわのあますあえ	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、こま	牛乳、牛肉、ちくわ	しらたき、しいたけ、 たまねぎ、しょうが、 メロン、もやし、 きゅうり、にんじん	600	22.0		
6	月	ツイストパン	○	チキンのこんがり焼き キャロットサラダ ABCスープ	パン、マヨネーズ、 コーンフレーク、 マカロニ、 イタリアンドレッシング	牛乳、とり肉、チーズ、 ハム、ベーコン	にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、キャベツ	550	26.0		
7	火	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、ごま、 ほしのコロッケ、あぶら、 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	水	むぎごはん	○	なつやさいカレー やきウインナー ピンクポテトサラダ	むぎごはん、あぶら、 こむぎこ、バター、 じゃがいも、マヨネーズ、 ピンクポテト	牛乳、ぶた肉、ウインナー	たまねぎ、かぼちゃ、セロリ、 なす、にんじん、ズッキーニ、 しょうが、にんにく、りんご、 トマト、とうもろこし	731	27.4		
9	木	ごはん	○	イカのたつたあげ こんにゃくとえだまめの いためもの めかぶのみそしる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、めかぶ、 どうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、こんにゃく、 えだまめ、だいこん	534	23.8		
10	金	ちゅうかめん	○	チャーシューめん とうもろこし しおあじナムル	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、みそ	おちゃ、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、ごぼう、 にんにく、とうもろこし、 もやし、きゅうり	477	20.9		
13	月	ごはん	○	サバのぶんかほし ひじきとだいずのいために こまみそしる ★れいとうみかん	ごはん、あぶら、さとう、 こま	牛乳、サバぶんかほし、 ひじき、だいず、みそ、 あぶらあげ、どうふ	しらたき、にんじん、 しいたけ、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、 みかん、こまつな	593	23.4		
14	火	ごはん	○	はるまき チンジャオロース とうがんにいりちゅうかスープ	ごはん、はるまき、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 なると	たけのこ、ピーマン、 にら、しょうが、 とうがん、もやし、 にんじん、キャベツ	621	22.7		
15	水	じごなうどん	○	きつねうどん かぼちゃのみつがらめ（2こ） えだまめ ★ヨーグルト	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、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しょうが、しいたけ、 かぼちゃ、えだまめ	635	25.7		
16	木	ピタパン	○	とり肉のスパイシー焼き ツナサラダ ミネストローネ	パン、さとう、あぶら、 マヨネーズ、マカロニ、 じゃがいも	コーヒーミルク、とり肉、 ツナ、ベーコン	にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 セロリ、トマト	503	23.0		
※ 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。								平均栄養量	583	24.1	



《今日の地産産》  
ねぎ、ピンクポテト

朝ごはんにおすすめ！

## ハリに乗ってるのいじゃこチーズトースト

《「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）》

- ・食パン6枚切り 2枚
- ・とろけるチーズ細切り 30g
- ・水菜 20g
- ・焼きのり 1/2枚
- ・じゃこ 大さじ2
- ・マヨネーズ 適量

### 《作り方》

- ①水菜は洗い2cmの長さに切り水をきっておく。
- ②焼きのりは、一口大にちぎっておく。
- ③ボールに水菜、焼きのり、チーズ、じゃこを混ぜ合わせる。
- ④食パンに③の材料をのせ、マヨネーズを細めにしぼる。
- ⑤オーブントースターで、焦げ目がつくまで焼く。

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

