

# 7月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 暑さに負けない 食事をしよう

所沢市立所沢小学校

| 日     | 曜 | 献立名           |    | おもにエネルギーのもとになる食品(黄)   | おもに体をつくるもとになる食品(赤)                   | おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)                    | エネルギー  | たん白質 |      |
|-------|---|---------------|----|---|--------------------------------------|--|--|------|------|
|       |   |               |    |   |                                      |  | kcal   | g    |      |
| 1     | 月 | ごはん           | 牛乳 | アジフライ<br>きりぼしだいこんのカレーいため<br>みそしる  | こめ、こむぎこ、パンこ<br>あぶら、じゃがいも             | 牛乳、アジ、ツナ<br>あぶらあげ、みそ                     | きりぼしだいこん、にんじん<br>えのき、もやし、こまつな                                  | 567  | 23.1 |
| 2     | 火 | スパゲッティ        | 牛乳 | タコとトマトのスパゲッティソース<br>とうもろこし<br>れいとうみかん   | スパゲッティ、あぶら                           | 牛乳、ベーコン、タコ<br>チーズ                        | にんにく、にんじん、たまねぎ<br>エリンギ、トマト<br>とうもろこし、みかん                       | 536  | 23.7 |
| 3     | 水 | ジャコマヨ<br>トースト | 牛乳 | ポークビーンズ<br>みずなサラダ   | パン、マヨネーズ、あぶら<br>パンこ、さとう、ごま           | ちりめんじゃこ、あおのり<br>牛乳、だいず、ベーコン<br>ふたにく、かまぼこ | たまねぎ、にんじん、トマト<br>みずな、きゅうり                                      | 628  | 28.9 |
| 4     | 木 | とうもろこし<br>ごはん | 牛乳 | はるまき<br>チンジャオロースー<br>わかめスープ   | こめ、はるまき、あぶら<br>かたくりこ                 | 牛乳、ふたにく、とりにく<br>わかめ、とうふ                  | とうもろこし、にんにく<br>しょうが、たけのこ、ピーマン<br>だいこん、ねぎ                       | 539  | 21.5 |
| 5     | 金 | こぎつねすし        | 牛乳 | ささかまのいそべあげ<br>えだまめ<br>たなばたじる                 | こめ、さとう、あぶら<br>こめこ、こむぎこ、そうめん          | あぶらあげ、牛乳、<br>ささかまぼこ、あおのり<br>かまぼこ         | こぼう、にんじん、しいたけ<br>かんぴょう、えだまめ、オクラ<br>こまつな、とうがん                   | 555  | 21.1 |
| 8     | 月 | ごはん           | 牛乳 | サケのこうみやき<br>ごまあえ<br>カレーにくじゃが  | こめ、あぶら、さとう<br>ごま、じゃがいも<br>かたくりこ      | 牛乳、サケ、ふたにく                               | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>キャベツ、さやいんげん、<br>にんじん、こんにゃく、ねぎ                | 527  | 24.9 |
| 9     | 火 | ちゅうかめん        | 牛乳 | ごもくあんかけやきそば<br>ピリからきゅうり<br>すいか  | ちゅうかめん、あぶら<br>かたくりこ、さとう              | 牛乳、ふたにく、なると                              | キャベツ、たまねぎ、たけのこ<br>にんじん、しいたけ、にんにく<br>しょうが、きゅうり、すいか              | 506  | 22.3 |
| 10    | 水 | ごはん           | 牛乳 | イカのサラサあげ<br>なっとうあえ<br>みそしる  | こめ、かたくりこ、あぶら<br>さとう                  | 牛乳、イカ、なっとう<br>かつおぶし、あぶらあげ<br>みそ          | ほうれんそう、もやし<br>キャベツ、にんじん、たまねぎ<br>かぼちゃ、にら                        | 543  | 25.2 |
| 11    | 木 | こどもパン         | 牛乳 | タンドリーチキン<br>ポテトサラダ<br>ABCスープ  | パン、あぶら、じゃがいも<br>さとう、マカロニ             | 牛乳、とりにく<br>ヨーグルト、ベーコン                    | にんじん、きゅうり、えだまめ<br>キャベツ、たまねぎ、セロリ<br>にんにく、とうもろこし                 | 518  | 26.3 |
| 12    | 金 | ごはん           | 牛乳 | たんたんそぼろどんのぐ<br>かいそうサラダ<br>トマトとたまごのスープ   | こめ、あぶら、さとう<br>ごま、かたくりこ               | 牛乳、ふたにく、たまご<br>こうやどうふ、みそ<br>かいそうミックス、わかめ | にんにく、しょうが、チンゲンサイ<br>しいたけ、きゅうり、キャベツ<br>トマト、ねぎ、たまねぎ、にんじん         | 539  | 25.0 |
| 16    | 火 | むぎごはん         | 牛乳 | なつやさいカレー<br>ハムサラダ   | こめ、むぎ、あぶら<br>バター、こむぎこ<br>こめこ、さとう     | 牛乳、とりにく、ハム                               | にんにく、しょうが、にんじん、なす<br>たまねぎ、かぼちゃ、スッキーニ<br>トマト、りんご、キャベツ、きゅうり      | 555  | 21.7 |
| 17    | 水 | ごはん           | 牛乳 | ホキのレモンあげ<br>コーンとひじきのいために<br>みそしる  | こめ、あぶら、さとう<br>じゃがいも                  | 牛乳、ホキでんぶんつき<br>ひじき、ツナ、なまあげ<br>わかめ、みそ     | レモン、しらたき、にんじん<br>とうもろこし、えだまめ<br>キャベツ                           | 519  | 21.2 |
| 18    | 木 | ごはん           | お茶 | マーボーどんのぐ<br>はるさめサラダ<br>シュワシュワポンチ <br>給食最終日 | こめ、あぶら<br>さとう、かたくりこ<br>はるさめ、ゼリー、サイダー | ふたにく、とうふ、みそ<br>とりにく                      | おちゃ、ねぎ、たけのこ、なつみかん<br>しいたけ、しょうが、にんにく、にら<br>キャベツ、もやし、にんじん、パイナップル | 510  | 19.0 |
| 平均栄養量 |   |               |    |   |                                      |  | 542  | 23.4 |      |