

7月分学校給食予定献立表

家庭数

令和6年度

【給食目標】 あつさに まけないように たべよう

所沢市立北小学校

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 月	くろパン	コーヒ ミルク ポテトコロッケ ごぼうサラダ カレービーンズ	パン、やさいコロッケ、 あぶら、ごま、さとう、 ごまドレッシング、 ごむぎこ、バター	コーヒーマイルク、だいず、 ぶた肉、ベーコン	ごぼう、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ	704	21.5
2 火	ごはん	牛乳 ささかまのいそべあげ こまつなのからしあえ とうがんのそぼろに	こめ、ごむぎこ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ささかまほこ、 あおのり、とり肉	こまつな、もやし、 にんじん、とうがん	519	18.3
3 水	ごはん	牛乳 ゆかりふりかけ とり肉のごまみそやき ハムサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	こめ、ごま、さとう、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、みそ、ハム、 あぶらあげ、わかめ	ゆかり、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 こまつな	518	24.3
4 木	こどもパン スライス	牛乳 ハンバーグ ツナサラダ ABCスープ こだますいか	パン、あぶら、さとう、 マカロニ	牛乳、ハンバーグ、ツナ、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリ、すいか	589	23.6
5 金	たなばた献立 ごはん	牛乳 みそそぼろごはん こまつなのおひたし たなばたじる	こめ、あぶら、さとう、 バター、そうめん、ふ	牛乳、とり肉、 こうや豆腐、みそ、 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、 トマト、さやいんげん、 こまつな、もやし、ねぎ	508	21.7
8 月	ごはん	牛乳 ユーリンチー チンゲンサイのちゅうかサラダ ちゅうかスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、はるさめ	牛乳、とり肉、ハム、 ぶた肉、なると	しょうが、ねぎ、メンマ チンゲンサイ、だいこん、 にんじん、とうもろこし、 もやし、きくらげ	593	21.3
9 火	ちゅうかめん	おちゃ みそラーメン アメリカンドッグ れいとうみかん	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、さとう、 スパイスドッグミックス	ぶた肉、みそ、 フランクフルト	おちゃ、しょうが、 にんにく、にんじん、 もやし、キャベツ、ねぎ、 ごぼう、にら、みかん	540	21.2
10 水	ごはん	牛乳 ギンサケのやくみソース カボチャサラダ だいこんのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ハム、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、しょうが、レモン、 かぼちゃ、にんじん、 だいこん	520	21.4
11 木	コッペパン スライス	牛乳 やきロングウイナー あおのりポテト やさいスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ウイナー、 あおのり、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリ	502	18.8
12 金	キムチ チャーハン	牛乳 からあげ たまねぎたっぷり ドレッシングサラダ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	ぶた肉、牛乳、とり肉、ハム	ねぎ、キムチ、ピーマン、 しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ	599	23.7
16 火	むぎごはん	牛乳 ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	こめ、むぎ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、とり肉、かまぼこ、 わかめ	にんにく、きゅうり、 もやし、にんじん、 しょうが、ねぎ、たけのこ	531	22.1
17 水	こんぶと ぶたの かくにごはん	牛乳 しろみざかなのてりやきソース キャベツのあさづけ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	ぶた肉、こんぶ、牛乳、 メルルーサでんぶんつき	しょうが、にんじん、 しいたけ、はねぎ、 きゅうり、キャベツ	504	21.6
18 木	むぎごはん	牛乳 なつやさいカレー えだまめ セレクトシャーベット	こめ、むぎ、あぶら、 ごむぎこ、バター、アイス	牛乳、ぶた肉	セロリ、たまねぎ、りんご、 にんじん、トマト、えだまめ、 しょうが、にんにく、 あかピーマン、かぼちゃ	613	20.1
						平均栄養量	557 21.5

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

ご心配な方はお問い合わせください。 (北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)

※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。(スプーンが必要な日は給食室で用意をします。)

※ スパゲティの日には、フォークを持ってきててもかまいません。

※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。

※ 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。