



# 7月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 あつさにまけないようにたべよう

所沢市立清進小学校

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	ごはん	牛乳	サワラのごまだれかけ なっとうあえ カレーにくじゃが	こめ、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、サケ、なっとう、 かつおぶし、ぶた肉	しょうが、ほうれん草、キャベツ、 もやし、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、こんにゃく	583	28.9
2	火	バターロール	コーヒ ミルク	じゃがいものミートグラタン ツナサラダ コンソメスープ	パン、じゃがいも、 あぶら、ごまぎこ、 バター、さとう	コーヒーミルク、牛乳 ぶた肉、チーズ、ツナ、 とり肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、はくさい、 かぶ	608	19.5
3	水	もずくかくに ごはん	牛乳	イカのこうみソースかけ キャベツのあさづけ みそしる	こめ、さとう、かたくり こ、ごめこ、あぶら、 じゃがいも	ぶた肉、もずく、牛乳、 イカ、こんぶ、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、み そ	しょうが、ねぎ、にんじん、しいた け、はねぎ、にんにく、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ	530	25.6
4	木	トマト ラーメン	牛乳	とうもろこし ピリカラサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、みそ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、 ねぎ、トマト、にんにく、 とうもろこし、はくさい、 きゅうり、にんじん、こまつな	538	28.1
5	金	七夕こんだて えだまめ ごはん	牛乳	ささかまぼこのいそべあげ いんげんのごまあえ たなはたじる	こめ、きび、ごめこ、 ごまぎこ、あぶら、 さとう、そうめん、 ごま	牛乳、ささかまぼこ、 あおりのり、かまぼこ、 い	えだまめ、さやいんげん、 キャベツ、もやし、にんじん、 ねぎ、こまつな	533	21.8
8	月	ぶたキムチ どん	牛乳	ナムル トッポギいりわかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま、トッポギ	ぶた肉、牛乳、とり肉、 とうふ、わかめ	にんにく、しょうが、にら、ねぎ、 キムチ、こまつな、にんじん、 キャベツ、だいこん、チンゲンサイ	569	29.3
9	火	ジャコ トースト	牛乳	フレンチサラダ ABCスープ	パン、マヨネーズ、 ごま、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ	ちりめんじゃこ、 あおりのり、牛乳、ハム、 とり肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、はくさい、セロリ、 にんにく、トマト	530	20.2
10	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ パンサンスウ マーボーどうふ	こめ、ぎょうざ、 あぶら、はるさめ、 さとう、かたくりこ	牛乳、ハム、ぶた肉、 とうふ、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、 ねぎ、にら、しいたけ、たけのこ、 しょうが、にんにく	631	26.3
11	木	ごまみそ うどん	牛乳	かぼちゃのみつがらめ こまつなのうめおかかあえ	うどん、かたくりこ、 ごま、あぶら、さとう、 みずあめ、バター	ぶた肉、あぶらあげ、 みそ、牛乳、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、こまつな、 しいたけ、かぼちゃ、うめ、 ほうれんそう、もやし	511	20.6
12	金	さけごはん	お茶	とり肉のレモンあげ きりほしだいこんのいために かきたまじる	こめ、かたくりこ、 ごま、ごめこ、あぶら、 さとう	ペにサクフレーク、 とり肉、ぶた肉、たま ご、 とうふ、かまぼこ	おちゃ、レモン、にんじん、 きりほしだいこん、しいたけ、 こまつな、たまねぎ	508	25.7
16	火	チャーハン	牛乳	ホキの パンパンソースかけ キャベツのちゅうかさ はるさめスープ	こめ、さとう、あぶら、 ごめこ、かたくりこ、 ごま、はるさめ	とり肉、牛乳、ホキ、 ハム、ぶた肉	たけのこ、にんじん、しいたけ、 はねぎ、しょうが、キャベツ、 ねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、 きくらげ、もやし	541	22.2
17	水	スパゲティ ミートソース	牛乳	ココロポテトの ハニーサラダ	スパゲッティ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ	ぶた肉、チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 にんにく、セロリ、トマト、 キャベツ、きゅうり	519	23.2
18	木	なつやすい カレー	牛乳	げんきサラダ こだますいか	こめ、むぎ、ごまぎこ じゃがいも、あぶら、 バター、ごま、さとう	とり肉、牛乳、ハム、 しおこんぶ、かつおぶし	かぼちゃ、トマト、にんじん、 なす、たまねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、すいか	579	20.1
※ 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。 ※ 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	552	24.0

7月の給食から、暑い季節にも  
おすすめのメニューのレシピを  
紹介します!

## 豚キムチ丼

### 【材料】6年生の4人分

豚肉 260g…1口大に切る。

※小間切れや薄切りで赤身肉の多いものがおすすめです。

にんにく 小1粒…みじん切り  
 しょうが にんにくと同量…みじん切り  
 キムチ 150g…3cm角に切る。  
 長ねぎ 1/3本(30g)…小口切り  
 にら 1/2束(50g)…3cm長さに切る。  
 サラダ油 小さじ1(炒め油)  
 片栗粉 大さじ1…同量の水で溶く。  
 ごま油 小さじ1

### 調味料

酒 小さじ2  
 砂糖 小さじ2  
 みりん 小さじ2  
 醤油 大さじ1  
 コチュジャン 小さじ1/3

ごはん 4人分



### 【作り方】

- ①フライパンにサラダ油(炒め油)・にんにく・しょうがを  
入れ、弱火でじっくり炒める。にんにくの香りがして  
きたら火を強め、豚肉を加えて炒める。
- ②豚肉に火が通ったらキムチ・にら・長ねぎを加えて炒め  
にらに火が通ったら調味料を加える。
- ③ひと煮立ちしたら
- ④水で溶いた片栗粉を加え、調味料を具にからめる。
- ⑤ひと煮立ちしたら、フライパンの淵からごま油を回し  
入れる。
- ⑥器にご飯を盛り、その上から⑤を盛り付ける。

夏バテ予防に役立つビタミンやたんぱく質が  
たっぷり含まれている豚肉を使った一品です。  
ごはんにのせて「どんぶり」にすることで、食欲  
が落ちやすい時期でも食べやすくなります

