



7月分学校給食予定献立表



令和7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	火	やき カレーパン	牛乳	ツナサラダ じゃがいもと ベーコンのもの	パン、こむぎこ、あぶら、 パンこ、さとう、じゃがいも	ぶたにく、チーズ、牛乳、 ツナ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、みずな、にんじん、 とうもろこし	592	26.5
2	水	ごはん	牛乳	マーボーなす はるさめサラダ こだますいか	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶたにく、みそ、 ハム	なす、にら、にんじん、ねぎ、 しょうが、にんにく、 しいたけ、きゅうり、 キャベツ、すいか	581	20.6
3	木	キムチ チャーハン	牛乳	アジのなんばんづけ ナムル わかめとたまごのスープ	こめ、あぶら、かたくりこ、 こめこ、さとう、ごま	ぶたにく、牛乳、アジ、 たまご、とりにく、わかめ	ねぎ、ピーマン、キムチ、 こまつな、もやし、しょうが、 にんにく、たまねぎ	510	28.6
4	金	さけごはん	牛乳	やきとり ネバネバあえ みそしる	こめ、ごま、さとう、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも	牛乳、ペにサクフレーク、 ちりめんじゃこ、とりにく、 なっとう、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	しょうが、モロヘイヤ、 オクラ、もやし、にんじん、 なす、たまねぎ	503	27.6
7	月	ごもくすし	牛乳	ささかまのいそべあげ とれたて！ えだまめ たなばたそうめんじる	こめ、さとう、ごま、 こむぎこ、あぶら、そうめん、 ぶ	あぶらあげ、牛乳、 ささかまほこ、あおのり、 かまぼこ、とり肉	ごぼう、しいたけ、にんじん、 かんぴょう、れんこん、 さやえんどう、えだまめ、 ねぎ、こまつな	534	22.3
8	火	ごはん	牛乳	サケのやくみソースかけ キャベツのごまあえ にくじゃが	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ぶたにく	ねぎ、しょうが、レモン、 キャベツ、もやし、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ	520	25.1
9	水	ひやし ちゅうか	牛乳	あげぎょうざ シュワシュワ フルーツポンチ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、ごま、ぎょうざ、 ゼリー、サイダー	やきぶた、牛乳	もやし、にんじん、きゅうり、 パイン、みかん、もも、りんご	599	19.6
10	木	ウインナー ピラフ	牛乳	とりにくのこうそうやき フレンチサラダ やさしいスープ	こめ、バター、あぶら、 さとう	ウインナー、ベーコン、 牛乳、とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、セロリ、 にんにく、レモン、キャベツ、 きゅうり	521	25.1
11	金	バター ロール	コーヒ ミルク	ホキのピザやき ピンクポテトの しゃきしゃきサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、ピンクポテト、 さとう、マカロニ	牛乳、ホキ、チーズ、 ベーコン、ハム	たまねぎ、ピーマン、 にんにく、きゅうり、 しらたき、にんじん、セロリ、 キャベツ、トマト	560	26.2
14	月	えだまめ ごはん	牛乳	サバのカレーあげ きゅうりのこうみづけ とうがんのそぼろに	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう	牛乳、サバ、とりにく	えだまめ、しょうが、 きゅうり、とうがん、 にんじん	555	22.8
15	火	クロワッサン	牛乳	なつやさいの ペペロンチーノ かぼちゃのチーズやき グリーンサラダ	パン、スパゲッティ、あぶら、 マヨネーズ、さとう	牛乳、ベーコン、チーズ	ズッキーニ、ピーマン、 あかピーマン、きピーマン、 トマト、にんにく、かぼちゃ、 キャベツ、きゅうり、みずな、 レモン	645	19.5
16	水	ぎゅうどん	牛乳	とうみょうツナサラダ キャベツのとんじる	こめ、あぶら、さとう、ごま	牛乳、ぎゅうにく、ツナ、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	こんにゃく、ごぼう、 たまねぎ、しょうが、 にんにく、とうみょう、 キャベツ、にんじん、ねぎ	592	25.5
17	木	トマト カレー	牛乳	ハムサラダ おたのしみデザート	こめ、あぶら、じゃがいも、 バター、こむぎこ、さとう、 デザート	牛乳、ぶたにく、ハム	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、トマト、 りんご、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	632	20.1
平均栄養量							565	23.8	

☆ 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。

☆ 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。

★七夏の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

