



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	月	ビビンバ	牛乳 トッポギスープ れいとうみかん	こめ、あぶら、さとう、ごま、 トッポギ、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ	こんにゃく、しょうが、 にんにく、こまつな、 だいずもやし、にんじん、 ねぎ、もやし、にら、 たまねぎ、キムチ、みかん	525	22.6
2	火	えだまめ ごはん	牛乳 アジのなんばんづけ キャベツのしおこんぶあえ 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、アジ、しおこんぶ、 とり肉	えだまめ、ねぎ、キャベツ、 とうがん、にんじん、しょうが	501	22.5
3	水	クロワッサン	牛乳 なつやさいの ペペロンチーノ アメリカンドッグ きゅうりのピクルスふう	パン、スパゲッティ、あぶら、 スパイスドックミックス、 さとう	牛乳、ベーコン、 フランクフルト	ズッキーニ、ピーマン、 あかピーマン、トマト、 にんにく、きゅうり	691	21.8
4	木	ごはん	牛乳 マーボーなす チャーシューサラダ こだますいか	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、 やきぶた	なす、にら、にんじん、ねぎ、 しょうが、にんにく、 しいたけ、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、すいか	557	21.6
5	金	ごもくすし	牛乳 ささかまのいそべあげ えだまめ(地元産) 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、 い	あぶらあげ、牛乳、 ささかまほこ、あおりの、 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、 えだまめ、ねぎ、こまつな	528	21.6
8	月	ごはん	牛乳 サバのやくみソースかけ こまつなともやしの こまあえ 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、サバ、ぶた肉	ねぎ、しょうが、レモン、 こまつな、もやし、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ	525	25.3
9	火	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	579	20.6
10	水	わかめごはん	牛乳 やきとり ネバネバあえ キャベツのとんじる	こめ、ごま、さとう、 かたくりこ、あぶら	わかめ、ちりめんじゃこ、 牛乳、とり肉、なっとう、 かつおぶし、ぶた肉、 とうふ、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、 こんにゃく、ねぎ、 キャベツ	515	29.5
11	木	やき カレーパン	牛乳 ツナサラダ ファイバーミネストローネ	パン、こむぎこ、あぶら、 パンこ、さとう、マカロニ、 むぎ、レンズまめ	ぶた肉、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、 セロリ、にんにく、トマト	536	23.5
12	金	メキシカン ライス	牛乳 とりにくのしおやき コロコロソテー コンソメスープ	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも	とり肉、ベーコン、牛乳、 ウインナー	エリンギ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 しょうが、えだまめ、 とうもろこし、キャベツ	519	26.1
16	火	しおぶたどん	牛乳 いそあえ みそしる	こめ、あぶら、ごま、 かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉、のり、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、もやし、にんにく、 はねぎ、レモン、キャベツ、 こまつな、きゅうり、とうがん	516	24.9
17	水	コッペパン	牛乳 やきウインナー ピンクポテトの しゃきしゃきサラダ ABCスープ	パン、さとう、ピンクポテト、 あぶら、マカロニ	牛乳、ウインナー、ハム、 とり肉、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、 しらたき、にんじん、 キャベツ、セロリ	541	23.8
18	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、ぶた肉、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	660	21.1

★ 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。

平均栄養量

553

23.5



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん

うなぎ

うめぼし

うり類

とことこオーガニック野菜を使用します

7月は2日間、とことこオーガニック野菜(科学的に合成された農薬及び科学的に合成された肥料を使わないで栽培された野菜)を使用する予定です。

- 3日(水) 「きゅうりのピクルス風」のきゅうり
- 4日(木) 「マーボーなす」のなす・ピーマン

※とことこオーガニック野菜は試験導入のため、供給量の都合から変更になる可能性があります。



★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。