



## 7月分学校給食予定献立表

令和6年度

【目標】 あつさにまけないようにたべよう

所沢市立小手指小学校

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄 おもにエネルギーのもとになる	赤 おもにからだをつくる	緑 おもにからだのちょうしをととのえる			
1	月	はちみつパン	牛乳	とりにくのハーブやき マセドアンサラダ クレオパトラのスープ	パン、パンこ、あぶら じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉	にんじん、きゅうり とうもろこし、たまねぎ しいたけ、モロヘイヤ	498	25.6	
2	火	むぎごはん	牛乳	しおぶたどん かきたまじる とうもろこし	こめ、むぎ、あぶら かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉 たまご、とうふ	ねぎ、もやし、にんにく はねぎ、レモン、ほうれん草 とうもろこし	553	28.7	
3	水	ごはん	牛乳	にくじゃが ふかやねぎのみそしる おたのしみおり	こめ、あぶら じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉 とうふ、みそ、のり	たまねぎ、にんじん こんにゃく、しいたけ、ねぎ	531	23.8	
4	木	わかめごはん	牛乳	いかのガーリックやき こがねもやし じゃがたまじる	こめ、あぶら じゃがいも	わかめ、牛乳、イカ あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、 もやし、たまねぎ、ねぎ	501	30.9	
5	金	むぎごはん	牛乳	みそそばごはんのく たなばたじる おほしさませりー	こめ、むぎ、あぶら さとう、バター、ふ そうめん	牛乳、とり肉 こやどうふ、みそ かんでん	たまねぎ、にんじん トマト、さやいんげん しいたけ、はねぎ、オクラ ぶどう	513	18.9	
8	月	むぎごはん	牛乳	ファイバードライカレー わかめとコーンのサラダ パレンシアオレンジ	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉 こやどうふ、だいず わかめ	にんにく、しょうが ごぼう、たまねぎ、にんじん キャベツ、とうもろこし パレンシアオレンジ	536	22.4	
9	火	こどもパン	牛乳	とりにくのパーベキューソースかけ たいコーンサラダ こめこのクリームスープ	パン、さとう、ごま かたくりこ、マヨネーズ あぶら、じゃがいも こめこ、バター	牛乳、とり肉、みそ	しょうが、たまねぎ りんご、にんにく、だいこん みずな、とうもろこし にんじん、パセリ	518	27.4	
10	水	スパゲティ ミートソース	牛乳	みずなのサラダ ヨーグルト	スパゲティ、あぶら ごま、さとう	ぶた肉、こやどうふ 牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん セロリ、にんにく、トマト みずな、だいこん とうもろこし	562	25.6	
11	木	ごはん	牛乳	さけのおろしソースかけ キャベツのゆかりづけ とうがんのそぼろに	こめ、さとう かたくりこ、あぶら	牛乳、サク、とり肉	だいこん、しょうが キャベツ、きゅうり、ゆかり とうがん、にんじん	513	23.8	
12	金	むぎごはん	牛乳	ぎょうざどんのく ちよっぴりもやし きりほしだいこんのみそしる	こめ、むぎ、あぶら かたくりこ	牛乳、ぶた肉 こやどうふ あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが キャベツ、にら、もやし きゅうり、きりほしだいこん ねぎ	521	22.4	
16	火	ひやし にくうどん	牛乳	じゃがいものふわふわ揚げ フルーツポンチ	うどん、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう	ぶた肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ねぎ みかん、もも、りんご	477	17.5	
17	水	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー コールスローサラダ	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、なす あかピーマン、かぼちゃ しょうが、にんにく、りんご キャベツ、とうもろこし	538	20.1	
18	木	ごはん	牛乳	ニャンニョムダック きゅうりとわかめのネンチェ コンナムルグク	こめ、かたくりこ こめこ、あぶら みずあめ、さとう、ごま	牛乳、とり肉、わかめ とうふ	しょうが、たまねぎ にんにく、きゅうり にんじん、だいずもやし はねぎ	515	21.4	
								平均栄養量	583	24.7

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。

※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校までお問い合わせください。

はしは、毎日持ってきましょう。はしに、名前を書きましょう。

### 7月の地場産物

