



7月分学校給食予定献立表



令和7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	たん白質
		主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをとどめる	kcal	g
1	火	ひやしきつねうどん	牛乳	たこやきポテト フルーツポンチ 	うどん、さとう、じゃがいも かたくりこ、あぶら	あぶらあげ、牛乳、タコ かつおぶし、あおのり	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、はねぎ、りんご、もも	503	17.9
2	水	はちみつパン	牛乳	ホキのチリソースがけ おおきなかぶのサラダ クレオパトラのスープ	パン、かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ホキ、ぶた肉	にんにく、しょうが、ねぎ、かぶ にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、だけのこ、しいたけ モロヘイヤ	548	25.4
3	木	むぎごはん	牛乳	しおぶたどん むらくもじる 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、のり	ねぎ、もやし、にんにく、はねぎ レモン、とうもろこし	553	29.0
4	金	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 だいず、チーズ、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、オレンジ	586	26.5
7	月	むぎごはん	牛乳	みそそぼろごはんのぐ あまのかわのすましじる たなばたゼリー 	こめ、むぎ、あぶら、さとう ふ、そうめん、サイダー	牛乳、ぶた肉、こうやとうふ みそ、かんでん	たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり、しいたけ、はねぎ オクラ、りんご	531	19.5
8	火	えだまめごはん	牛乳	いかのガーリックやき なっとうあえ じゃがたまみそじる 	こめ、むぎ、さとう じゃがいも	牛乳、イカ、なっとう かつおぶし、あぶらあげ みそ	えだまめ、しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、ねぎ	523	36.2
9	水	こどもパン	牛乳	とりにくのバーベキューソースがけ だいコーンサラダ こめこのクリームスープ	パン、さとう、かたくりこ こめ、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	木	ごはん	牛乳	さけのおろしソースがけ 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、ギンサケ、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
11	金	とことこ なすミート スパゲティ	牛乳	とこざわやさいのチーズイタリアンサラダ ヨーグルト 	スパゲッティ、あぶら、さとう	ぶた肉、牛乳、チーズ ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん なす、トマト、キャベツ、きゅうり	619	28.9
14	月	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 こま	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	518	20.6
15	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそだれがけ とこざわさんねば〜るおくらのおかかあえ とことこオーガニックにくじゃが 	こめ、さとう、こま かたくりこ、あぶら じゃがいも	牛乳、サバ、みそ かつおぶし、ぶた肉	オクラ、たまねぎ、にんじん こんにゃく、もやし、えのき	572	26.8
16	水	ひやしごまだれ うどん	牛乳	じゃがいものふわふわ揚げ 白玉ポンチ 	うどん、あぶら、こま じゃがいも、こむぎこ スパイスドックミックス さとう、しらたまだんご はちみつ	ぶた肉、みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ はねぎ、もも、りんご	492	16.2
17	木	むぎごはん	コー ミルク	なつのげんきカレー コールスローサラダ さっぱりなつみかんゼリー	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ バター、さとう	コーヒーミルク、とり肉 かんでん	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、みかん、なつみかん	565	18.1
							平均栄養量	577	25.2

※ 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

