

7月分学校給食献立表

令和6年度

【目標】暑さに負けないように食べよう

所沢市立三ヶ島小学校

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	黄 主にエネルギーの もとになる食品	赤 主に体を作る もとになる食品	緑 主に体の調子を 整える食品			
1	月	ごはん	牛乳	ぎんサケのおこげやき じゃがいものわふうサラダ ほうれんそうとたまあげのみそしる	こめ、じゃがいも、 さとう、あぶら	牛乳、ハム、イカ、 あぶらあげ、みそ、 なまあげ、ギンサケ	にんじん、きゅうり、 ほうれん草、 ねぎ	523	26.3	
2	火	ごはん	牛乳	ちゅうかふうチキン チンジャオロース にらたまスープ	こめ、あぶら、ごま、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、 ぶた肉、たまご	たまねぎ、しょうが、にんにく、 たけのこ、ピーマン、 あかパプリカ、にら、 にんじん	533	26.0	
3	水	きなこ あげパン	牛乳	ポトフ とろ〜りチーズのなすのピザふう	パン、あぶら、 さとう、じゃがいも	きなこ、牛乳、 とり肉、ベーコン、 ウインナー、チーズ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん 、 なす、ピーマン、にんにく	689	29.5	
4	木	タコライス	牛乳	ABCスープ キャラメルプリン	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、ぶた肉、 こうや豆腐、チーズ、 とり肉、なまクリーム	たまねぎ、 にんじん 、にんにく、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 きパプリカ、あかパプリカ、 トマト	641	27.4	
5	金	たなばた ひやしちゅうか	牛乳	ほしがたコロッケ みかんゼリー	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、さとう、 ほしがたコロッケ	牛乳、かまぼこ、ハム	もやし、オクラ、きゅうり、 にんじん 、とうもろこし、 なつみかん	575	19.0	
8	月	きびごはん	牛乳	サバのぶんかぼし こうやとうふのそぼろに こまつなのごまあえ	こめ、きび、ごま、 さとう、かたくりこ、 あぶら	牛乳、とり肉、 サバぶんかぼし、 こうや豆腐	こまつな、 にんじん 、もやし、 たまねぎ 、こんにゃく、 しいたけ、さやいんげん	569	26.6	
9	火	ごはん	牛乳	いかのチリソースかけ ゴーヤチャンブル こめこめんのスープ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 こめこめん	牛乳、イカ、ぶた肉、 ベーコン、とうふ、 たまご、とり肉	しょうが、ゴーヤ、にら、 にんじん 、 ねぎ	617	30.6	
10	水	ごはん	牛乳	とりにくのおこげやき スタミナなっとう ピリからきゅうり わかめととうふのみそしる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、とり肉、 なっとう、わかめ、 とうふ、みそ	にんにく、しょうが、はねぎ、 きゅうり 、 ねぎ	544	27.8	
11	木	インディアン スパゲティ	牛乳	パンクキンチャウダー えだまめ	スパゲッティ、 あぶら、さとう、 バター、こむぎこ	チオリソー、ぶた肉、 チーズ、牛乳、とり肉	たまねぎ、 にんじん 、ピーマン、 マッシュルーム、にんにく、 かぼちゃ、とうもろこし、 えだまめ	635	30.3	
12	金	ナン	コーヒー ミルク	ポークビーンズ マカロニサラダ とうもろこし	ナン、さとう、 パンこ、あぶら、 マカロニ	コーヒーミルク、 ぶた肉、ベーコン、 だいず、ツナ	たまねぎ、 にんじん 、にんにく、 しょうが、 きゅうり 、 きパプリカ、とうもろこし	543	24.3	
16	火	こうや ごはん	牛乳	ぎんサワラのさいきょうやき とうがんのそぼろに ほうれんそうのいそあえ	こめ、もちこめ、 さとう、あぶら、 かたくりこ	とり肉、こうや豆腐、 ひじき、さつまあげ、 のり、牛乳、 ギンサワラさいきょうつけ	たけのこ、 にんじん 、しいたけ、 さやいんげん、とうがん、 たまねぎ 、こんにゃく、もやし、 えだまめ、ほうれん草	526	31.1	
17	水	キムタク ごはん	牛乳	とり肉のガーリックやき きりほしだいこんのちゅうかふうサラダ コーンとたまごのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、 かたくりこ	ベーコン、牛乳、 とり肉、ハム、たまご	たくあん、キムチ、にんにく、 しょうが、きりほしだいこん、 きゅうり 、 にんじん 、 たまねぎ 、 とうもろこし、 モロヘイヤ	557	25.1	
18	木	なつやさい カレー	牛乳	オリエンタルサラダ すいか	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、こむぎこ、 バター、はちみつ、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉	かぼちゃ、 にんじん 、 たまねぎ 、 なす 、ズッキーニ、ほうれん草、 セロリ、にんにく、しょうが、 りんご、キャベツ、 トマト 、 とうもろこし、あかパプリカ、 すいか	612	22.9	
13	回	☆ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。 使用されている食品が、すべて書かれておりませんので、ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)						月平均	582	26.7



～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～

にんじん・たまねぎ・長ネギ(太字で記載)



7月と9月の給食に、とことこオーガニックの野菜を使う予定です！！

とことこオーガニック野菜とは、化学的に合成された農薬および化学的に合成された肥料を使わずに栽培された野菜です。野菜の味だけではなく、土づくりからこだわりをもち、環境にもやさしい農業に取り組んでいます。環境にやさしいということは、未来への農地を守り農家を支えることにつながります。
生育状況によっては、使えないこともあります。
10日から順次、きゅうり・ピーマン・なす・トマト・モロヘイヤ(斜め文字で記載)の夏野菜を使用予定です。



月曜日は、**マスク・はし・ランチョンマット**の忘れ物が多いようです。毎日、準備を忘れないようにしましょう！

