



# 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食べよう

所沢市立松井小学校

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	かりかりうめ ごはん	牛乳	さわらの さいきょうやき ごまあえ あけなすの そぼろあんかけ	こめ、ごま、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、ふた肉 ギンサワラさいきょうづけ、	うめ、えだまめ、こまつな、 にんじん、キャベツ、もやし、 なす、しょうが	510	22.2
2	火	ピザトースト	コーヒ ミルク	フレンチサラダ やさしいチャウダー	パン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	ハム、チーズ、牛乳 コーヒミルク、ふた肉、 スキムミルク	ピーマン、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、かぶ ほうれん草、	673	29.9
3	水	ごはん	牛乳	イカのガーリックあげ チンジャオロース とうがんのちゅうか スープ	こめ、こめこ、 かたくりこ、あぶら、 さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ふた肉	しょうが、にんにく、たけのこ、 ピーマン、とうがん、にんじん、 チンゲンサイ、きくらげ	561	28.3
4	木	わかめごはん	牛乳	とりにくのにんじん ソースがけ きゅうりとかぶの オイルづけ かぼちゃのとんじる	こめ、あぶら、さとう マヨネーズ	わかめ、牛乳、とり肉、 みそ、ふた肉、とうふ、 あぶらあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、かぶ、かぼちゃ、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	560	33.4
5	金	そぼろずし	牛乳	ほしのコロック こまつなともやしの おかかあえ たなばたじる	こめ、さとう、 ほしがたコロック、 あぶら、ごま、そうめん、 ふ	とり肉、牛乳、かつおぶし、 かまぼこ	にんじん、しいたけ、しょうが、 こまつな、もやし、オクラ、 ねぎ、	556	19.9
8	月	ふたキムチどん	牛乳	チャプチェ にらたまスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ、 ごま	ふた肉、みそ、牛乳、 とり肉、たまご、とうふ	しょうが、キムチ、キャベツ、 ねぎ、にら、ほうれん草、 にんじん、もやし、たまねぎ	508	25.5
9	火	トマトの スパゲティ	のむ ヨーグルト	じゃがいもの ふわふわあげ とうみょうツナサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 ホットケーキミックス、 こむぎこ、ごま	ベーコン、のむヨーグルト、 ツナ	トマト、たまねぎ、にんにく、 とうみょう、キャベツ	538	18.1
10	水	むぎいりごはん	牛乳	サケのこうみやき なっとうあえ もずくのみそしる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう	牛乳、サケ、なっとう、 みそ、かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、もずく、	にんにく、しょうが、ねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん	530	26.6
11	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン キャベツのちゅうか サラダ こめこめんのスープ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま みずあめ、こめこめん	牛乳、とり肉、ハム	しょうが、たまねぎ、にんにく、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 もやし、みずな、にら	596	24.3
12	金	ライスボール パン	牛乳	なすのミートグラタン ピンクポテトサラダ モロヘイヤのスープ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、ピンクポテト、 じゃがいも、はるさめ	牛乳、ふた肉、チーズ、 とり肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 なす、きゅうり、とうもろこし、 モロヘイヤ、きくらげ	611	25.4
16	火	タコライス	牛乳	コンソメスープ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 ゼリー、みずあめ	ふた肉、牛乳、ベーコン	たまねぎ、しょうが、にんにく、 トマト、きゅうり、にんじん、 キャベツ、セロリ、みかん、 もも、パイン、りんご	573	18.3
17	水	ごまみそうどん	牛乳	ささみのやさしいあげ えだまめ	うどん、あぶら、さとう、 ごま、こむぎこ、 かたくりこ	牛乳、ふた肉、 あぶらあげ、 みそ、とり肉	にんじん、ねぎ、ごぼう、 こまつな、しいたけ、 ピーマン、えだまめ	533	32.9
18	木	なつやさい カレー	牛乳	オリエンタルサラダ スクールヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 バターこむぎこ、 ワンタンのかわ、さとう、 フローズンヨーグルト (ハニラ)	ふた肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、 トマト、しょうが、にんにく、 ピーマン、かぼちゃ、セロリ、 りんご、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、こまつな、ごぼう	625	21.4
							平均栄養量	567	25.1

- ※ 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。ご心配の方はお問い合わせください。
- ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。
- ※ はしは毎日洗って持ってきてましょう。
- ※ 持ち物には名前を書きましょう。

## とうもろこしの皮むきしました！

6月27日(木)に「とうもろこしの皮むき」を2年生のみんなに手づだってもらいました。150本もあったとうもろこしも、みんなが一生懸命むいてくれたので、あっという間に終わりました。“早くたべたい！” “給食が楽しみ～”などの声がたくさん聞かれました。とても甘くておいしかったです。2年生の皆さん、ありがとうございました。

## 7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

