



# 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



所沢市立富岡小学校

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	ぶたキムチどん	牛乳	かふうあえわかめスープ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、わかめ	キムチ、にら、しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、はねぎ	514	22.8
2	火	ひやしうどん	牛乳	ちくわのいそべあげヨーグルト	うどん、さとう、あぶら、ごま、こむぎこ、ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、ちくわ、あおのり	なす、にんじん、ねぎ、こまつな、しいたけ	509	22.3
3	水	ごはん	牛乳	サバのぶなかほしからしあえじゃがいものそぼろに	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら、かたくりこ	牛乳、サバぶなかほし、とり肉、さつまあげ	こまつな、もやし、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん	567	24.6
4	木	こどもパンスライス	牛乳	てづくりハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	パン、パンこ、あぶら、さとう、マカロニ	牛乳、ぶた肉、とうふ、たまご、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、セロリ	540	24.3
5	金	たなぼたこんだて そぼろずし	牛乳	ほしのコロックごまあえ たなぼたじる たなぼたゼリー	こめ、さとう、あぶら、ほしがたコロック、ごま、こめこめん	とり肉、たまご、牛乳、あぶらあげ、かまぼこ、かんでん	しょうが、にんじん、えだまめ、キャベツ、もやし、オクラ、ぶどう、もも	592	21.4
8	月	ごはん	牛乳	チンジャオロース ひじきのうめマヨサラダ ワンタンスープ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、マヨネーズ、ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、ひじき、とり肉	にんにく、しょうが、だけのこ、ピーマン、あかピーマン、きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし、うめ、もやし、ねぎ、しいたけ、こまつな	512	22.9
9	火	くろパン	コーヒーマルク	シェパーズパイ フレンチサラダ クレオパトラのスープ	パン、じゃがいも、バター、レンズまめ、あぶら、さとう	コーヒーマルク、牛乳、ぶた肉、チーズ、ベーコン、たまご	たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリ、にんじん	532	20.8
10	水	1おんせいとうもろこしのかわむき ごはん	牛乳	とりのからあげ おひたし とうがんじる とうもろこし	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、かつおぶし	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、とうがん、こまつな、ねぎ、とうもろこし	513	22.7
11	木	ひやしちゅうか	牛乳	かぼちゃの蜜がらめ すいか	ちゅうかめん、さとう、あぶら、バター	牛乳、とり肉、かまぼこ	にんじん、きゅうり、もやし、オクラ、かぼちゃ、すいか	585	21.1
12	金	こうやごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき なっとうあえ みそじる	こめ、もちこめ、さとう、あぶら	あぶらあげ、こうやとうふ、牛乳、メヌケさいきょうづけ、なっとう、かつおぶし、とうふ、みそ	だけのこ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、もやし、かぼちゃ、えのき、ねぎ	486	25.8
16	火	きなこあげパン	牛乳	タンドライーチキン アスパラサラダ コンソメスープ	パン、さとう、あぶら	きなこ、牛乳、とり肉、ヨーグルト、ベーコン	しょうが、にんにく、アスパラ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれん草	545	24.3
17	水	うめじゃこごはん	牛乳	とりにくのしおこうじゃき わふうマカロニサラダ かきたまじる	こめ、ごま、マカロニ、さとう、あぶら、マヨネーズ、かたくりこ	ちりめんじゃこ、牛乳、とり肉、ハム、たまご	うめ、きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし、こまつな、ねぎ、とうがん、たまねぎ	507	24.1
18	木	なつやさいカレーライス	牛乳	えだまめ しらたまじり シュワっとポンチ	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、バター、しらたまだんご、サイダー	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、トマト、しょうが、にんにく、かぼちゃ、セロリ、りんご、えだまめ、みかん、もも、パイナップル、なつみかん	650	22.6
13回	<p>*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。  *箸は毎日洗って持ってきて下さい。持ち物には必ず名前を書きましよう。  *この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。  *各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。  (☎ 04-2942-0304 )  *毎日の給食は富岡小学校ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。</p>						平均栄養量	542	23.1



## 7月7日は七夕

織姫と彦星が1年に1度この日の夜だけ、天の川で会うことができる日とされています。  
七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。  
暑くて食欲がわかないときでもツルツルと食べられるので、ぜひお家で食べてみてください。

富岡小学校では、少し早めの7月5日(金)に七夕献立で星のコロケ、七夕汁、七夕ゼリーがでます。  
お楽しみに!

