



7月分学校給食予定献立表



がんばれ！ニッポン！

家庭数

令和6年度

【給食目標】 夏を元気に過ごすための食事を知ろう



所沢市立牛沼小学校

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	メキシカン ピラフ	牛乳 とりにくのからあげ キャベツの レモンあえ コンソメスープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、かたくりこ、さとう、 じゃがいも	ウインナー、牛乳、 とり肉、ベーコン	エリンギ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、しょうが、キャベツ、 きゅうり、レモン、こまつな、 セロリ	613	26.4
2	火	うどん	牛乳 ごまみそうどん ささかまのいそべあげ こまつなのおかかあえ フローズンヨーグルト	うどん、あぶら、ごま、 こむぎこ、さとう、 フローズンヨーグルト	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ、 ささかまぼこ、あおのり、 かつおぶし	にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、 しいたけ、もやし、ほうれんそう	554	27.7
3	水	チャーハン	牛乳 とうふしゅうまい ピリからきゅうり とうがんスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 しゅうまいのかわ、 はるさめ	やきぶた、牛乳、 ぶた肉、とうふ、 ひじき、みそ、 とり肉	にんじん、ねぎ、たけのこ、 ピーマン、たまねぎ、しょうが、 えだまめ、きゅうり、きくらげ、 とうがん、チンゲンサイ、しいたけ	551	25.2
4	木	ツイストパン	牛乳 オムレツ ラタトゥイユ パンフキン ポタージュ	パン、さとう、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、バター	牛乳、オムレツ、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、なす、ズッキーニ、 ピーマン、セロリ、にんにく、 かぼちゃ、トマト	589	23.6
5	金	そぼろずし	お茶 サケのあまからあげ えだまめ たなばたじる ぶどうゼリー	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、そうめん、ふ	とり肉、サケ、かまぼこ アガー	にんじん、しいたけ、しょうが、 おちゃ、えだまめ、オクラ、ぶどう、 パイ	533	23.6
8	月	ざっこくごはん	牛乳 サバのぶんかほし にくじゃが こまつなのごまあえ	こめ、ざっこくまい、ごま、 さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、サバぶんかほし、 ぶた肉	こまつな、にんじん、もやし、 たまねぎ、こんにゃく、しいたけ	594	25.5
9	火	スパゲティ アマトリチャーナ	牛乳 とりにくの ハーブやき イタリアンサラダ ココアケーキ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、ホットケーキミックス、 ココア、バター	ベーコン、なまクリーム、 チーズ、牛乳、とり肉、 たまご	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 エリンギ、にんにく、トマト、パセリ、 キャベツ、きゅうり、あかパプリカ	602	28.0
10	水	ごはん <small>じゅんてつくりょう</small>	牛乳 イワシのうめふうみあげ ねばねばあえ なすのみそじる れいとうみかん	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、イワシ、なつとう、 かつおぶし、みそ あぶらあげ、わかめ	うめ、モロヘイヤ、オクラ、もやし、 にんじん、なす、たまねぎ、みかん	589	26.3
11	木	ハンバーガー (子どもパン)	コー ヒーミ ルク ハンバーガー フレンチサラダ ABCスープ	パン、あぶら、パンこ、 さとう、マカロニ	コーヒーミルク、ぶた肉、 たまご、牛乳、とり肉	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、にんじん、セロリ、 にんにく	544	24.8
12	金	むぎごはん	牛乳 ビビンバ(にく) ビビンバ(ナムル) トッポギスープ ゼリーポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、ごま、 トッポギ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉	しょうが、にんにく、だいずもやし、 ほうれん草、にんじん、ねぎ、にら、 たまねぎ、キャベツ、キムチ、 パイ	628	25.8
16	火	パエリア	牛乳 とりにくの レモンソースやき グリーンサラダ かぶのスープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、かたくりこ	とり肉、エビ、イカ、 アサリ、牛乳、ベーコン	たまねぎ、にんにく、ピーマン、 あかピーマン、トマト、しょうが、 レモン、キャベツ、みずな、 きゅうり、かぶ、にんじん	514	25.8
17	水	やまがた しょくパン	牛乳 フィッシュアンドチップス ツナサラダ ミネストローネ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、 ステーキカットポテト、 マヨネーズ、マカロニ	牛乳、ホキ、ツナ、 ベーコン	キャベツ、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	653	28.3
18	木	むぎごはん	牛乳 なつやさいカレー きりぼしだいこんの ハリハリづけ、すいか	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、なす、トマト、 しょうが、にんにく、かぼちゃ、 きりぼしだいこん、きゅうり、すいか	578	20.7

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、牛沼小 栄養士 (Tel.2995-3151)までご連絡ください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

月平均	580	25.5
-----	-----	------