



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	タコライス(むぎいりごはん)	牛乳 タコライス(ミートソース) タコライス(サラダ) かぼちゃのみつがらめ	こめ、むぎ、あぶら、しゅうまいのかわ、さとう、バター	ぶた肉、牛乳	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、かぼちゃ	649	19.5	
2	火	ごはん	牛乳 ぶた肉のしょうがいため キャベツときゅうりのあさづけ なすのみそしる	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、しおこんぶ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、みょうが	502	24.2	
3	水	ごはん	牛乳 サバのカレーやき ねばねばあえ ごぼうとこんにやくのもの	こめ、さとう、あぶら	牛乳、サバ、なっとう、かつおぶし、ぶた肉	モロヘイヤ、オクラ、もやし、にんじん、キャベツ、たくあん、こんにやく、ごぼう、しょうが、ねぎ	561	28.0	
4	木	スパゲティ	牛乳 シーフードのトマトクリームソース えだまめときゅうりのカリッとサラダ れいとうみかん	スパゲッティ、あぶら、かたくりこ、さとう、バター	イカ、エビ、ベーコン、なまクリーム、牛乳、ハム	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマト、ほうれん草、えだまめ、キャベツ、きゅうり、みかん	568	24.8	
5	金	七夕献立 そぼろずし	牛乳 イワシのてりあげ モロヘイヤのおかかあえ 夜空に星がきらめくたなばたじる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、そうめん、ふ	とり肉、こうやどうふ、きんしたまご、牛乳、イワシ、かつおぶし、かまぼこ	しょうが、にんじん、しいたけ、さやえんどう、こまつな、モロヘイヤ、もやし、オクラ、みつば	575	23.6	
8	月	くろパン	コーヒーマイク ハンバーグのデミグラスソースかけ ゴーヤとツナのマヨネーズあえ モロヘイヤのスープ	パン、バター、さとう、マヨネーズ	コーヒーマイク、とり肉、ハンバーグ、ツナ	たまねぎ、にんじん、ゴーヤ、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ、とうもろこし、レモン、モロヘイヤ、あかたまねぎ	575	22.0	
9	火	うどん	牛乳 なすいり肉じるうどんのしる うずらたまごのくしフライ ごぼうとじゃこのパリパリサラダ	うどん、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、うずらたまごのくしフライ、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、なす、ねぎ、ごぼう、しょうが、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、とうもろこし	472	21.3	
10	水	ごはん	牛乳 アジのピリカラフル ゴーヤチャンブルー もすくじる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、アジ、ベーコン、どうふ、たまご、もすく、かまぼこ、かつおぶし	にんにく、ピーマン、たまねぎ、あかピーマン、きピーマン、パイン、にんじん、ゴーヤ、たけのこ、しょうが	567	24.6	
安松中学校3年3組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です！お楽しみに！！									
11	木	ライス ボールパン	牛乳 なすのミートグラタン フレッシュサラダ ファイバーミネストローネ れいとうみかん	パン、あぶら、さとう、マカロニ、レンズまめ、むぎ	牛乳、ぶた肉、チーズ、ベーコン	にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、きゅうり、きピーマン、セロリ、トマト、みかん	623	23.9	
今年も538きゅうりがやってきた！みなさん、1年ぶりに待ちに待った!? 538きゅうりが登場です。そうそう！この味の味！！と思いつきながら、おいしく召し上がれ！									
12	金	えだまめと うめじゃこ ごはん	牛乳 とり肉のネギみそやき きゅうりの538つけ とうふいりかきたまじる	こめ、さとう、あぶら、ごま、かたくりこ	ちりめんじゃこ、牛乳、とり肉、みそ、しおこんぶ、とうふ、たまご	うめ、えだまめ、しょうが、にんにく、ねぎ、きゅうり、しいたけ、みつば	533	26.5	
16	火	ごはん	牛乳 マーボーなす パンサンスー こたますいか	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、ねぎ、なす、もやし、キャベツ、にんじん、すいか	539	18.1	
17	水	ごはん	牛乳 イカのにんにくあげ とうがんのそぼろに いんげんのごまみそあえ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	牛乳、イカ、とり肉、みそ	しょうが、にんにく、とうがん、にんじん、さやいんげん、キャベツ	554	21.7	
18	木	ごはん	牛乳 なつやさいカレー えだまめ つぶつぶみかんゼリー	こめ、あぶら、はちみつ、バター、こむぎこ、さとう	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、りんご、えだまめ、みかん	607	21.6	
							平均栄養量	563	23.1

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。  
※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

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。

かんそう 🎵🎵🎵🎵🎵🎵

## グリーンピースのさやむき体験をしました！

6月6日に、グリーンピースのさやむきを、あおば学級みんなに手伝ってもらいました。グリーンピースについての勉強もしました。  
12kgもあったので、みんなで一生懸命取り組みました。  
みんながむいてくれたグリーンピースは、その日のうちに給食の『むきたてグリーンピースご飯』になって登場！！  
「自分でむいたから食べるのが楽しみ」や「早く食べたい」「いっぱい食べる」といった声があり、給食が待ち遠しい様子でした。



グリーンピースのさやむきを  
しました。食べるのが楽しみです。  
むいたらパカッ音が  
聞こえました。黄緑色  
でした。たくさんとれて  
うれしかったです。またやっ  
てみたいです。



★12日(金)の献立「きゅうりの538つけ」は和田小学校の  
小澤先生が考えたオリジナル料理です。小澤(こざわ)先生の名前を取って「538漬け」にしました！！

# 7月分学校給食予定献立表

令和6年度

【目標】 暑さに負けないように食べよう

所沢市立安松中学校

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	タコライス(麦入りご飯)	牛乳	タコライス(ミートソース) タコライス(サラダ) かぼちゃの蜜がらめ	米、麦、油、砂糖、 しゅうまいの皮、 バター	豚肉、牛乳	玉ねぎ、生姜、にんにく、 トマト、きゅうり、人参、 キャベツ、かぼちゃ	818	24.4
2	火	ご飯	牛乳	豚肉の生姜炒め キャベツときゅうりの浅漬け なすのみそ汁	米、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、塩昆布、 油揚げ、味噌	玉ねぎ、生姜、キャベツ、 きゅうり、人参、なす、 みょうが	619	30.1
3	水	ご飯	牛乳	サバのカレー焼き ねばねば和え ごぼうとこんにやくの煮物	米、砂糖、油	牛乳、サバ、納豆、 カツオ節、豚肉	モロヘイヤ、オクラ、もやし、 人参、キャベツ、たくあん、 こんにやく、ごぼう、生姜、 ねぎ	705	36.3
4	木	スパゲティ	牛乳	シーフードのトマトクリームソース 枝豆ときゅうりのカリッとサラダ 冷凍みかん	スパゲッティ、油、 片栗粉、砂糖、 バター	イカ、エビ、牛乳、 ベーコン、ハム、 生クリーム	マッシュルーム、玉ねぎ、 人参、にんにく、生姜、トマト、 ほうれん草、枝豆、キャベツ、 きゅうり、みかん	711	31.2
5	金	七夕献立 そぼろ寿司	牛乳	イワシの照り揚げ モロヘイヤのおかか和え 夜空に星が煌めく七夕汁	米、砂糖、油、麩、 片栗粉、そうめん	鶏肉、高野豆腐、 錦糸玉子、牛乳、 イワシ、カツオ節、 かまぼこ	生姜、人参、椎茸、モロヘイヤ、 さやえんどう、小松菜、もやし、 オクラ、三つ葉	765	34.2
8	月	黒パン	コーヒー ミルク	ハンバーグのデミグラスソースかけ ゴーヤとツナのマヨネーズ和え モロヘイヤのスープ	パン、バター、砂糖、 マヨネーズ	コーヒーミルク、 ハンバーグ、ツナ、 鶏肉	玉ねぎ、人参、さやいんげん、 マッシュルーム、ゴーヤ、 キャベツ、とうもろこし、 レモン、モロヘイヤ、赤玉ねぎ	756	28.2
9	火	地粉うどん	牛乳	なす入り肉汁うどんの汁 うすら卵の串フライ ごぼうとじゃこのバリバリサラダ	うどん、砂糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、 うすら卵の串フライ、 ちりめんじゃこ	人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、 なす、生姜、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、ごぼう、 ほうれん草、ねぎ	938	35.9
10	水	ご飯	牛乳	アジのピリカラフル ゴーヤチャンフル もずく汁	米、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、アジ、ベーコン、 豆腐、卵、カツオ節、 もずく、かまぼこ	にんにく、ピーマン、玉ねぎ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 パイナップル、人参、ゴーヤ、 筍、 生姜	709	31.8
<b>3年3組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です！お楽しみに！！</b>									
11	木	ライス ボールパン	牛乳	なすのミートグラタン フレンチサラダ ファイバーミネストローネ 冷凍みかん	パン、油、砂糖、 マカロニ、麦、 レンズ豆	牛乳、豚肉、チーズ、 ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、 なす、キャベツ、きゅうり、 黄ピーマン、セロリ、トマト、 みかん	810	31.1
12	金	枝豆と 梅じゃこご飯	牛乳	鶏肉のねぎみそ焼き きゅうりの538漬け 豆腐入りかきたま汁	米、砂糖、油、 胡麻、片栗粉	ちりめんじゃこ、 牛乳、鶏肉、味噌、 塩昆布、豆腐、卵	梅、枝豆、生姜、にんにく、 ねぎ、きゅうり、椎茸、三つ葉	680	34.0
16	火	ご飯	牛乳	麻婆なす ハンサンスー 小玉すいか	米、油、砂糖、 片栗粉、春雨	牛乳、豚肉、味噌	にんにく、生姜、筍、椎茸、 ねぎ、なす、もやし、キャベツ、 人参、すいか	662	22.6
17	水	ご飯	牛乳	イカのにんにく揚げ 冬瓜のそぼろ煮 いんげんのごまみそ和え	米、片栗粉、油、 砂糖、胡麻	牛乳、イカ、鶏肉、 味噌	生姜、冬瓜、人参、キャベツ、 さやいんげん、にんにく	683	28.0
18	木	ご飯	牛乳	夏野菜カレー 枝豆 つぶつぶみかんゼリー	米、油、蜂蜜、 バター、小麦粉、 砂糖	牛乳、鶏肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、なす、ズッキーニ、 トマト、かぼちゃ、りんご、 枝豆、みかん	737	27.0
							平均栄養量	732	31.3

◎本校では和田小から給食が届く親子給食です。

箸は給食室で用意しますので、持参の必要はありません。

※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

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。

## 3年3組1班が考えた給食メニューが登場します！

この献立のポイントは、ミートグラタンです！  
私達4人で考えて作ったので、美味しく食べて  
ハッピーになってくれるとうれしいです！！  
毎日の給食に感謝して残さず食べましょう！

★12日(金)の献立「きゅうりの538漬け」は、和田小学校の小澤先生が考えたオリジナル料理です。  
小澤(こざわ)先生の名前を取って「538漬け」にしました。ぜひ味わってみてください！！