



# 7月分学校給食予定献立表



家庭数

令和6年度

【給食目標】暑さに負けないよう食べよう

所沢市立柳瀬小学校

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	もずくかくに ごはん	牛乳	サケのチーズみそやき ひじきサラダ ももゼリー	こめ、あぶら、さとう、 ごま、ゼリー	牛乳、ぶた肉、もずく、 サゲ、みそ、チーズ、 ひじき、ハム	しいたけ、たけのこ、しょうが、 にんじん、はねぎ、もやし、 キャベツ	542	29.7
2	火	ツイストパン	牛乳	クリスマスチキン バターコーン ABCスープ	パン、こむぎこ、 コーンフレーク、あぶら、 マカロニ、バター	牛乳、とり肉、 ヨーグルト	しょうが、にんにく、とうもろこし、 にんじん、えだまめ、キャベツ、 たまねぎ、セロリ	585	23.6
3	水	みそラーメン	牛乳	アメリカンドック 野沢さんの朝採れえだまめ <small>フレッシュ</small>	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ごま、こむぎこ、 スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、みそ、 フランクフルト	にんじん、キャベツ、もやし、 ねぎ、にら、にんにく、しょうが、 たまねぎ、えだまめ	702	33.1
4	木	ごはん	牛乳	エビパオズ ぶた肉となすの コチュジャンいため はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、エビパオズ、 ぶた肉、とり肉	なす、しょうが、にんにく、 たまねぎ、いんげん、にんじん、 こまつな、きくらげ	566	21.1
5	金	<small>七夕献立</small> ちらしずし	牛乳	ギンサワラのさいきょうやき ごまあえ たなばたじる	こめ、さとう、あぶら、 ごま、そうめん	牛乳、とり肉、かまぼこ、 ギンサワラさいきょうづけ、 あぶらあげ	たけのこ、にんじん、しいたけ、 さやえんどう、こまつな、もやし、 みずな、とうがん	487	24.2
8	月	あおなピラフ	牛乳	ホキのチリソースがけ フレンチサラダ れいとうみかん	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう	牛乳、ベーコン、 ホキでんぶんつき	にんじん、たまねぎ、セロリ、 こまつな、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、みかん	510	18.9
9	火	ライスボール パン	ヨー ビー ミルク	マカロニグラタン ハムときゅうりのサラダ 吉田さんの ピンクポテトスープ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、こむぎこ、 バター、パンこ、 じゃがいも	牛乳、ヨービーミルク、 とり肉、チーズ、ハム、 ウインナー	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 もやし、えだまめ、とうもろこし	627	24.6
10	水	<small>たてわり給食</small> なつやさいの チキンカレー ライス	牛乳	ツナサラダ シュワシュワポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、 バター、さとう、ゼリー、 サイダー	牛乳、とり肉、ツナ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、なす、トマト、かぼちゃ、 ズッキーニ、りんご、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、みかん、 もも、パイナップル	617	20.9
11	木	ごはん	牛乳	サバのうめみそやき なっとうあえ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、サバ、みそ、 なっとう、かつおぶし、 たまご、かまぼこ	うめ、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、たまねぎ	537	26.7
12	金	ごはん	牛乳	ユーリンチー しおあじナムル とうがんスープ	こめ、あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ、 はるさめ	牛乳、とり肉	しょうが、ねぎ、チンゲンサイ、 もやし、にんじん、にんにく、 たけのこ、とうがん、こまつな、 きくらげ	577	21.0
16	火	うめじゃこ ごはん	牛乳	イカのかりんあげ こんにゃくサラダ とうふとキャベツのみそしる	こめ、ごま、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、 イカ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	うめ、こんにゃく、キャベツ、 きゅうり、にんじん	540	26.5
17	水	ぶたキムチ どん	牛乳	ハムマヨサラダ わかめととうふのスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、マヨネーズ、 ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、 ハム、とり肉、とうふ、 わかめ	にんにく、ねぎ、はくさいキムチ、 にんじん、キャベツ、にら、 きゅうり、たまねぎ、しょうが、 しいたけ	544	27.2
18	木	スパゲティ ポロネーゼ	牛乳	コールスローサラダ みかんシャーベット	スパゲッティ、あぶら、 こむぎこ、さとう、 みかんシャーベット	牛乳、ぶた肉、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しめじ、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	671	23.9
13回							平均栄養量	577	24.7

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

※ 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。

ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)



## 学校給食センター サマーフェスタ おいでよ ところんキッチンへ!!



日時: 令和6年 7月23日(火) 9:30~14:00 (受付13:30まで)

会場: 所沢市立第2学校給食センター「ところんキッチン」

### おたのしみ企画

- 調理場内の見学
- 釜のかき混ぜ体験
- 20度の世界(冷凍庫)体験
- 調理器具の展示
- 調理員さんになろう! 白衣の試着

### ご確認ください。

- ※ 上履き・くつ入れ(ビニール袋など)をお持ちください。
- ※ 小学3年生以下は、大人同伴でご参加ください。
- ※ 水分補給のための飲み物をお持ちください。
- ※ 施設内にベビーカーを持って入ることはできません。
- ※ 駐車場には限りがあります。公共交通機関や自転車をご利用のうえ、ご来場ください。

申込  
不要

写真撮影  
OK

ピカピカのところん  
キッチンに遊びに  
きてねーん!  
待ってるよー!



所在地

所沢市中富1862-1

TEL 04-2942-0665 FAX 04-2943-6768

公共交通機関

※ 西武新宿線 航空公園駅東口より 西武バス  
所20-3 並木通り団地行きまたは  
新所03 新所沢駅東口行き「並木通り団地入口」  
下車徒歩5分  
西武新宿線 航空公園駅東口より ところバス  
北路線・富岡循環コース・左周りバス停「北原」  
下車徒歩5分程度



# 7月分学校給食予定献立表



家庭数

令和6年度

【給食目標】暑さに負けないよう食べよう

所沢市立柳瀬中学校

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	もずく角煮 ご飯	牛乳	鮭のチーズ味噌焼き ひじきサラダ ももゼリー	米、油、砂糖、 ごま、ゼリー	牛乳、豚肉、もずく、 鮭、みそ、チーズ、 ひじき、ハム	椎茸、たけのこ、生姜、 人参、葉ねぎ、もやし、 キャベツ	672	37.3
2	火	ツイストパン	牛乳	クリスピーチキン バターコーン ABCスープ	パン、小麦粉、 コーンフレーク、油、 マカロニ、バター	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	生姜、にんにく、とうもろこし、 人参、枝豆、キャベツ、 玉ねぎ、セロリ	804	32.4
3	水	味噌ラーメン	牛乳	アメリカンドック 野沢さんの朝採れ枝豆	中華麺、油、砂糖、 ごま、小麦粉、 スパイスドックミックス	牛乳、豚肉、味噌、 フランクフルト	人参、キャベツ、もやし、 ねぎ、にら、にんにく、 生姜、玉ねぎ、枝豆	950	43.3
4	木	ご飯	牛乳	エビパオズ(3コ) 豚肉となすの コチュジャン炒め 春雨スープ	米、油、砂糖、 片栗粉、春雨	牛乳、エビパオズ、 豚肉、鶏肉	なす、生姜、にんにく、 玉ねぎ、いんげん、人参、 小松菜、きくらげ	735	27.0
5	金	七夕献立 ちらし寿司	牛乳	銀サワラの西京焼き ごま和え 七夕汁	米、砂糖、油、 ごま、そうめん	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 銀サワラの西京漬、 油揚げ	たけのこ、人参、椎茸、 さやえんどう、小松菜、もやし、 水菜、冬瓜	627	31.6
8	月	青菜ピラフ	牛乳	ホキのチリソースがけ フレンチサラダ 冷凍みかん	米、麦、バター、 油、砂糖	牛乳、ベーコン、 ホキ粉	人参、玉ねぎ、セロリ、 小松菜、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、みかん	636	23.9
9	火	ライスボール パン	ヨー ビー ミルク	マカロニグラタン ハムときゅうりのサラダ 吉田さんの ピンクポテトスープ	パン、油、マカロニ、 砂糖、小麦粉、バター、 パン粉、じゃが芋	牛乳、コーヒーマルク、 鶏肉、チーズ、ハム、 ウインナー	玉ねぎ、きゅうり、人参、 もやし、枝豆、とうもろこし	829	31.4
10	水	夏野菜の チキンカレー ライス	牛乳	ツナサラダ シュワシュワポンチ	米、麦、油、 はちみつ、小麦粉、 バター、砂糖、ゼリー、 サイダー	牛乳、鶏肉、ツナ	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、なす、トマト、かぼちゃ、 ズッキーニ、りんご、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、みかん、 もも、パイナップル	768	26.1
11	木	ご飯	牛乳	鯖の梅味噌焼き 納豆和え かき玉汁	米、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、鯖、味噌、 納豆、鰹節、 卵、かまぼこ	梅、キャベツ、もやし、 人参、小松菜、玉ねぎ	675	33.3
12	金	ご飯	牛乳	ユーリンチー 塩味ナムル 冬瓜スープ	米、片栗粉、油、 砂糖、ごま、春雨	牛乳、鶏肉	生姜、ねぎ、チンゲン菜、 もやし、人参、にんにく、 たけのこ、冬瓜、小松菜、 きくらげ	723	26.6
16	火	梅じゃこ ご飯	牛乳	イカのかりん揚げ こんにゃくサラダ 豆腐とキャベツの味噌汁	米、ごま、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、ちりめんじゃこ、 イカ、豆腐、 油揚げ、味噌	梅、こんにゃく、キャベツ、 きゅうり、人参	673	32.7
17	水	豚キムチ丼	牛乳	ハムマヨサラダ わかめと豆腐のスープ	米、砂糖、油、 片栗粉、マヨネーズ、 ごま	牛乳、豚肉、味噌、 ハム、鶏肉、豆腐、 わかめ	にんにく、ねぎ、白菜キムチ、 人参、キャベツ、にら、 きゅうり、玉ねぎ、生姜、 椎茸	684	33.1
18	木	スパゲティ ポロネーゼ	牛乳	コールスローサラダ みかんシャーベット	スパゲッティ、油、 小麦粉、砂糖、 みかんシャーベット	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、 しめじ、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	853	31.3
13回							平均栄養量	741	31.5

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

※ 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。

ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)



## 学校給食センター サマーフェスタ おいでよ ところんキッチンへ!!



日時: 令和6年 7月23日(火) 9:30~14:00 (受付13:30まで)

会場: 所沢市立第2学校給食センター「ところんキッチン」

### おたのしみ企画

- 調理場内の見学
- 釜のかき混ぜ体験
- 20度の世界(冷凍庫)体験
- 調理器具の展示
- 調理員さんになろう! 白衣の試着

### ご確認ください。

- ※ 上履き・くつ入れ(ビニール袋など)をお持ちください。
- ※ 小学3年生以下は、大人同伴でご参加ください。
- ※ 水分補給のための飲み物をお持ちください。
- ※ 施設内にベビーカーを持って入ることはできません。
- ※ 駐車場には限りがあります。公共交通機関や自転車をご利用のうえ、ご来場ください。

申込不要

写真撮影OK

ピカピカのところんキッチンに遊びに来てねーん! 待ってるよー!



### 所在地

所沢市中富1862-1  
TEL 04-2942-0665 FAX 04-2943-6768

### 公共交通機関

※西武新宿線 航空公園駅東口より 西武バス 所20-3 並木通り団地行きまたは 新所03 新所沢駅東口行き「並木通り団地入口」下車徒歩5分  
西武新宿線 航空公園駅東口より ところバス 北路線・富岡循環コース・左回りバス停「北原」下車徒歩5分程度