

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つぼねもの かけもの	おかず	黄	赤	緑		
						おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
1	月	ごはん	○		サワラのさいきょうやき こうやどうふのうまに キャベツのさっぱりあえ	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳 ギンサワラさいきょうづけ ぶた肉、こうやどうふ	キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが こんにゃく、たまねぎ たけのこ、しいたけ	555	31.8
2	火	じごなうどん	○		にくうどん ささかまのいそべあげ えだまめ	うどん、さとう こむぎこ、あぶら	牛乳、ぶた肉 ささかまほこ、あおのり	たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、しょうが しいたけ、えだまめ	552	25.8
3	水	ごはん	○		ポークシウマイ（2こ） チンジャオロース とうがんいりちゅうかスープ	ごはん、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、しゅうまい ぶた肉、とり肉、なると	たけのこ、ピーマン しょうが、とうがん にんじん、キャベツ もやし、こまつな	524	23.9
4	木	ごはん	○		イカのたつたあげ こんにゃくとえだまめのいためもの ごまみそする	ごはん、かたくりこ あぶら、さとう、ごま	牛乳、イカ、とうふ あぶらあげ、みそ	しょうが、こんにゃく えだまめ、たまねぎ だいこん、ごぼう こまつな	554	25.7
5	金	わかめごはん	○		てりやきハンバーグ こまつなとかんぴょうのごまあえ たなばたじる たなばたゼリー	わかめごはん、さとう かたくりこ ごま、ゼリー	牛乳、ハンバーグ とり肉、かまほこ	しょうが、こまつな キャベツ、にんじん かんぴょう、たまねぎ ほうれんそう	609	23.2
8	月	ごはん	○		ぶたどん とうもろこし きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、しらたき ねぎ、にんにく、しょうが とうもろこし、きゅうり たくあん	546	25.2
9	火	ちゅうかめん	○		ジャージャーめん はるまき しおあじナムル	ちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ はるまき	牛乳、ぶた肉、みそ	たけのこ にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく もやし、きゅうり	729	27.7
10	水	はちみつパン	○	コーヒー ミルク	プレーンオムレツ キャロットサラダ ABCスープ	パン イタリアンドレッシング マカロニ	コーヒーミルク、オムレツ ハム、とり肉	にんじん、ごぼう とうもろこし、たまねぎ キャベツ	490	19.8
11	木	ごはん	○		アジフライ きりほしだいこんのいために さわにわん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、アジフライ あぶらあげ、こんぶ ぶた肉、かまほこ	きりほしだいこん しらたき、にんじん たけのこ、ごぼう しいたけ	548	22.4
12	金	むぎごはん	○	マヨ ネーズ	なつやさいカレー ピンクポテトサラダ れいとうみかん	むぎごはん、あぶら こむぎこ、バター じゃがいも、ピンクポテト マヨネーズ、さとう	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、かぼちゃ、なす にんじん、ズッキーニ ピーマン、しょうが にんにく、りんご、トマト とうもろこし、みかん	677	21.3
16	火	こどもパン	○		フライドチキン ごぼうサラダ コンソメスープ	パン、かたくりこ、あぶら ごまドレッシング、さとう じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく ごぼう、にんじん たまねぎ、キャベツ	553	25.0
17	水	ごはん	○		サバのぶんかほし ひじきとだいすのいために キャベツのどんじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかほし ひじき、だいす あぶらあげ、ぶた肉 とうふ、みそ	しらたき、にんじん キャベツ、だいこん ごぼう	569	24.4
18	木	ちゅうかめん	○	おちゃ	しょうゆラーメン あげぎょうざ（2こ） メロン	ちゅうかめん、さとう あぶら、ぎょうざ	ぶた肉	もやし、にんじん、ねぎ チンゲンサイ、メンマ メロン、おちゃ	465	16.6

ノーザンピーというピンク色の
じゃがいもを使ったサラダです。

所沢で作られたピンクポテトで
ご当地ポテトチップスにもなってますよ。



☆ 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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）
 までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 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。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。
 ☆ ⊕ は学校配送になります。
 ☆ 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。

～お知らせ～
 裏面に、給食センターサマーフェ
 スタの案内を載せています。
 今年は、新しくオープンした第2
 学校給食センターでの開催です。
 楽しい企画をたくさん用意してお
 りますので、是非ご来場ください。

平均栄養量 567 24.1

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	黄	赤	緑		
						おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品		
1	月	ご飯	○		イカの竜田揚げ ひじきと大豆の炒め煮 沢煮椀	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、ひじき、大豆 油揚げ、豚肉、かまぼこ	生姜、白滝、人参 筍、ごぼう、椎茸	700	31.7
2	火	ご飯	○		鯖の文化干し キャベツのさっぱり和え ごま味噌汁	ご飯、ごま	牛乳、鯖文化干し 豆腐、油揚げ、味噌	キャベツ、きゅうり 人参、生姜、玉ねぎ 大根、ごぼう、小松菜	720	28.5
3	水	はちみつパン	コーヒ ミルク		フライドチキン キャロットサラダ ABCスープ	パン、片栗粉、油 イタリアンドレッシング マカロニ	コーヒーマルク 鶏肉、ハム、ベーコン	生姜、にんにく、人参 ごぼう、とうもろこし 玉ねぎ	699	29.2
4	木	わかめご飯	○	七夕献立	照り焼きハンバーグ 小松菜とかんぴょうのごま和え 七夕汁 七夕ゼリー ⊕	わかめご飯、砂糖 片栗粉、ごま、ゼリー	牛乳、ハンバーグ 鶏肉、かまぼこ	生姜、小松菜、キャベツ 人参、かんぴょう 玉ねぎ、ほうれん草	745	27.6
5	金	地粉うどん	○		肉うどん 笹かまの磯辺揚げ 枝豆	うどん、砂糖 小麦粉、油	牛乳、豚肉 笹かまぼこ、青のり	玉ねぎ、小松菜、人参 ねぎ、生姜、椎茸、枝豆	696	32.3
8	月	ご飯	○		鱈フライ 切干大根の炒め煮 キャベツの豚汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、アジフライ さつま揚げ、豚肉 豆腐、油揚げ、味噌	大根、白滝 椎茸、キャベツ ごぼう、人参 ゆで干しミックス	710	28.5
9	火	ご飯	○		ポークシュウマイ（2個） チンジャオロース 冬瓜入り中華スープ	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、シュウマイ 豚肉、鶏肉、なた	筍、ピーマン、生姜 とうがんと、人参 キャベツ、もやし 小松菜	711	31.1
10	水	子供パン	○		チリピーズ ポテトコロッケ フレンチサラダ	パン、油、砂糖、パン粉 ポテトコロッケ	牛乳、大豆 豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく 生姜、トマト、キャベツ きゅうり	818	30.2
11	木	ご飯	○		豚丼 とうもろこし きゅうりとたくあんのカクヤ	ご飯、砂糖、油	牛乳、豚肉	玉ねぎ、白滝、ねぎ にんにく、生姜 とうもろこし、きゅうり たくあん	706	31.4
12	金	中華麺	○		しょうゆラーメン 中華ラビオリ メロン	中華麺、砂糖、油 中華ラビオリ	牛乳、豚肉	もやし、人参、ねぎ チンゲン菜、メンマ メロン	692	30.4
16	火	ご飯	○		鯖の西京焼き 高野豆腐のうま煮 ごま和え	ご飯、ごま、砂糖 片栗粉、油	牛乳、銀鯖西京漬け 豚肉、高野豆腐	もやし、キャベツ 人参、ごんにゃく 玉ねぎ、筍、椎茸、生姜	728	39.8
17	水	中華麺	○	お茶	ジャージャー麺 春巻 塩味ナムル	中華麺、油、砂糖 片栗粉、春巻	豚肉、味噌	お茶、筍、人参、玉ねぎ 生姜、にんにく、もやし きゅうり	710	25.5
18	木	麦ご飯	○	マヨ ネーズ	夏野菜カレー ピンクポテトサラダ 冷凍みかん ⊕	麦ご飯、油、小麦粉 バター、じゃが芋、砂糖 ピンクポテト、マヨネーズ	牛乳、豚肉	玉ねぎ、かぼちゃ、なす 人参、ズッキーニ ピーマン、生姜、にんにく りんご、トマト とうもろこし、みかん	845	26.3

所沢で作られたピンクポテトで
ご当地ポテトチップスにもなってるよ。



ノーザンビーというピンク色の
じゃがいもを使ったサラダです。

☆ 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。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）
 までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 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。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。
 ☆ ⊕ は学校配送になります。
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。

～お知らせ～
 裏面に、給食センターサマーフェ
 スタの案内を載せています。
 今年は、新しくオープンした第2
 学校給食センターでの開催です。
 楽しい企画をたくさん用意してお
 りますので、是非ご来場ください。

平均栄養量	729	30.2
-------	-----	------