



7月分学校給食予定献立表（小学校）



【目標】暑さに負けないように食べよう

令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

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	おかず	黄	赤	緑		
1	月	ごはん	○	イカのレモンじょうゆ きりほしだいのための ごまみそしる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、イカ、あぶらあげ、 こんぶ、とうふ、みそ	レモン、きりほしだいのこ、 しらたき、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 ごぼう、ごまつな	554	22.8
2	火	こどもパン	○	プレーンオムレツ チリピーンス フレンチサラダ	パン、あぶら、さとう、 パンこ	牛乳、オムレツ、だいず、 ぶた肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 トマト、キャベツ、きゅうり	566	27.2
3	水	じごなうどん	○	とりなんぼんうどん かぼちゃのみつがらめ（2こ） えだまめ	うどん、さとう、 かたくりこ、あぶら、バター	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しょうが、しいたけ、 かぼちゃ、えだまめ	548	21.9
4	木	たなばたこんだて わかめごはん	○	てりやきハンバーグ ご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、 かまぼこ	しょうが、ごまつな、 にんじん、かんぴょう、 たまねぎ、ほうれんそう	607	23.3
5	金	ごはん	○	あげぎょうざ（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、ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 なると	たけのこ、ピーマン、にら、 しょうが、とうがん、 にんじん、キャベツ、もやし	579	23.4
8	月	ごはん	○	サワラのさいきょうやき こやどうぶのうまに キャベツのさっぱりあえ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 こやどうぶ、 キンサワラさいきょうづけ	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	558	31.8
9	火	はちみつパン	ヨーグル ミルク	ポテトクロック キャロットサラダ ABCスープ	パン、ポテトクロック、 あぶら、ごまドレッシング、 マカロニ	ヨーグル、ミルク、ハム、 とり肉	にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、キャベツ	601	17.5
10	水	ごはん	○	アジフライ ひじきとだいずのいために さわにわん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、アジフライ、ひじき、 だいず、あぶらあげ、 とり肉、かまぼこ	しらたき、にんじん、 しいたけ、たけのこ、ごぼう	551	23.3
11	木	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	548	25.2
12	金	ちゅうかめん	○	しょうゆラーメン とり肉のやくみソース フルーツポンチ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、とり肉	もやし、にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ、メンマ、 しょうが、 ミックスフルーツ	646	28.2
16	火	ごはん	○	サバのぶなかほし こんにゃくとえだまめの いためもの キャベツのとんじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバぶなかほし、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	こんにゃく、えだまめ、 キャベツ、だいこん、 にんじん	560	24.7
17	水	ちゅうかめん	おちゃ パン さやま	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	ぶた肉、みそ	おちゃ、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 ごぼう、もやし、きゅうり	608	21.3
18	木	ごはん	○	なつやさいカレー ピンクポテトサラダ ★れいとうみかん	ごはん、あぶら、ごむぎこ、 バター、じゃがいも、 ピンクポテト、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、かぼちゃ、なす、 にんじん、スッキーニ、トマト、 ピーマン、しょうが、にんにく、 りんご、とうもろこし、みかん	636	20.8
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 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。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ 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。							平均栄養量	582	24.0



【今月の地産産】
えだまめ、ピンクポテト

朝ごはんにおすすめ！

ミネラル豊富！ツナこぶ結び＆豆乳スープ

「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」埼玉県教育委員会より

《材料（1人分）》

- おにぎり
 - ・ご飯 200g
 - ・ツナ 40g
 - ・塩昆布 8g
- 豆乳スープ
 - ・豆乳 100cc
 - ・レタス 30g
 - ・小松菜 20g
 - ・めんつゆ 大さじ1/2
 - ・しめじ 30g
 - ・ベーコン 20g

《作り方》

- おにぎり
 - ① ご飯に塩昆布とツナを混ぜる。
 - ② ご飯を2つに分けて、ラップに包んでおにぎりを握る。
- 豆乳スープ
 - ① 野菜を洗う。小松菜は3cmに切る。レタスは大ききちぎる。
 - ② しめじは石づきをとる。さっと洗った後、一本ずつに分ける。
 - ③ ベーコンは1cmに切る。
 - ④ 鍋に水100ccと豆乳、ベーコン、きのこを入れて煮る。
 - ⑤ ぶつと直前に、野菜とめんつゆを入れてぶつと煮るまで煮る。



包丁を使うときは
けがに注意してね！
入れる具を変えて
アレンジしてもお
いしそう！



7月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】暑さに負けないように食べよう

令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

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	おかず	黄	赤	緑		
1	月	ご飯	○	鯖の文化干し ひじきと大豆の炒め煮 キャベツの豚汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、ひじき、大豆、油揚げ、豚肉、豆腐、味噌	白滝、人参、椎茸、キャベツ、大根	747	31.6
2	火	地粉うどん	○	鶏南蛮うどん かぼちゃの蜜がらめ（2個） 枝豆	うどん、砂糖、片栗粉、油、バター	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ	玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜、椎茸、かぼちゃ、枝豆	685	27.0
3	水	子供パン	○	プレーンオムレツ チリビーンズ フレッシュサラダ	パン、油、砂糖、パン粉	牛乳、オムレツ、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	747	34.5
4	木	ご飯	○	揚げぎょうざ（3個） チンジャオロース 冬瓜入り中華スープ	ご飯、餃子、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、なると	筍、ピーマン、生姜、とうがん、人参、キャベツ、もやし、にら	772	29.8
5	金	わかめご飯	○	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、人参、かんぴょう、玉ねぎ、ほうれん草	744	27.5
8	月	ご飯	○	イカのレモンじょうゆ 切干大根の炒め煮 ごま味噌汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、イカ、油揚げ、昆布、豆腐、味噌	レモン、切り干し大根、白滝、人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜	716	28.4
9	火	中華麺	○	しょうゆラーメン 鶏肉の薬味ソース フルーツポンチ	中華麺、砂糖、油、片栗粉、ゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉	もやし、人参、ねぎ、チンゲン菜、メンマ、生姜、ミックスドフルーツ	718	34.7
10	水	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、きゅうり、とうもろこし、たくあん	698	31.0
11	木	はちみつパン	○	ポテトコロッケ キャロットサラダ ABCスープ	パン、ポテトコロッケ、油、ごまドレッシング、マカロニ	コーヒーミルク、ハム、鶏肉	人参、とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ	727	21.1
12	金	ご飯	○	鯖の西京焼き 高野豆腐のうま煮 キャベツのさっぱり和え	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、銀鱈西京漬け、豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、人参、こんにゃく、筍、椎茸、生姜、キャベツ、きゅうり	722	39.5
16	火	中華麺	○	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、ごぼう、もやし、きゅうり	712	25.5
17	水	ご飯	○	夏野菜カレー ピンクポテトサラダ ★冷凍みかん	ご飯、油、小麦粉、バター、じゃが芋、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、スッキーニ、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	800	25.7
18	木	ご飯	○	鱈フライ こんにゃくと枝豆の炒め物 沢煮椀	ご飯、油、砂糖	牛乳、アジフライ、鶏肉、かまぼこ	こんにゃく、枝豆、筍、人参、ごぼう、椎茸	690	28.6
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 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。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。							平均栄養量	729	29.6



《今月の地産産》

枝豆、ピンクポテト

朝ごはんにおすすめ！

ミネラル豊富！ツナこぶ結び＆豆乳スープ

《「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」埼玉県教育委員会より》

《材料（1人分）》

- おにぎり
- ・ご飯 200g
 - ・ツナ 40g
 - ・塩昆布 8g

- 豆乳スープ
- ・豆乳 100cc
 - ・レタス 30g
 - ・小松菜 20g
 - ・めんつゆ 大さじ1/2
 - ・しめじ 30g
 - ・ベーコン 20g

《作り方》

- おにぎり
- ① ご飯に塩昆布とツナを混ぜる。
 - ② ご飯を2つに分けて、ラップに包んでおにぎりを握る。

- 豆乳スープ
- ① 野菜を洗う。小松菜は3cmに切る。レタスは大きくちぎる。
 - ② しめじは石づきをとる。さっと洗った後、一本ずつに分ける。
 - ③ ベーコンは1cmに切る。
 - ④ 鍋に水100ccと豆乳、ベーコン、きのこを入れて煮る。
 - ⑤ ふっとう直前に、野菜とめんつゆを入れてふっとうするまで煮る。



包丁を使うときはけがに注意してね！
入れる具を変えてアレンジしてもおいしそう！