

令和7年度



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



所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質	
						黄	赤	緑			
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	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	kcal	g	
1	火	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 シークワサーゼリー	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら、ゼリー	牛乳、ぶた肉、 こうやどうふ、 ギンサワラさいきょうづけ	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	595	31.8	
沖縄県産のシークワサーです。											
2	水	ごはん	○		とりにくのゆかりあげ ひじきのいために さわにわん	ごはん、こむぎこ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、ひじき、 さつまあげ、ぶた肉、 かまぼこ	ゆかり、しらたき、 にんじん、ごぼう、 たけのこ、こまつな、 しいたけ	539	24.4	
3	木	スパゲッティ	○		つけナポリタン スパニッシュオムレツ メロン	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ウインナー、チーズ、 スパニッシュオムレツ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく、 トマト、メロン	607	24.6	
4	金	ごはん	○		サバのぶんかほし きりぼしだいこんのカレーいため ごまみそしる	ごはん、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、サバぶんかほし、 ベーコン、とうふ、 あぶらあげ、みそ	きりぼしだいこん、 にんじん、たまねぎ、 にんにく、こまつな	575	24.1	
7	月	わかめごはん	○		ほしがたコロッケ きゅうりとたくあんのカクヤ たなばたじる たなばたゼリー	わかめごはん、あぶら、 さとう、ほしのコロッケ、 ゼリー	牛乳、とり肉、かまぼこ	きゅうり、たくあん、 たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう	589	17.5	
七夕にちなみ、天の川に見立てた糸かまぼこを汁物に入れています。星を探してね！											
8	火	コッペパン スライス	○	コーヒー ミルク	やきウインナー チリビーンズ フレンチサラダ	パン、あぶら、さとう、 パンこ	コーヒーミルク、 ウインナー、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、 とうもろこし	570	23.6	
9	水	じごなうどん	○		とりなんばんうどん かぼちゃのみつがらめ（2こ） えだまめ	うどん、さとう、あぶら、 かたくりこ、バター	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 かまぼこ	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、しょうが、 しいたけ、かぼちゃ、 えだまめ	548	22.2	
所沢産の枝豆を使用します！											
10	木	ごはん	○		ぶたどん とうもろこし こまつなとかんぴょうのごまあえ	ごはん、さとう、あぶら、 ごま	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、こまつな、 キャベツ、にんじん、 かんぴょう	563	26.0	
11	金	ごはん	○		あげしゅうまい（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、にら	543	22.8	
冬の瓜と書いて冬瓜（とうがん）です。 冬と書きますが、実は夏が旬の野菜です。											
14	月	こどもパン スライス	○		てりやきハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ	パン、さとう、かたくりこ、 イタリアンドレッシング、 マカロニ	牛乳、ハンバーグ、とり肉	しょうが、ごぼう、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	550	23.5	
15	火	ごはん	○	ソース	アジフライ こんにゃくとえだまめのいためもの とんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、アジフライ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	こんにゃく、えだまめ、 だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ	594	26.4	
ノーザンルビーというピンク色の じゃがいもを使ったサラダです。											
16	水	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	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	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、かぼちゃ、なす、 にんじん、ズッキーニ、 セロリ、しょうが、 にんにく、りんご、トマト、 とうもろこし、みかん	649	23.0	
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。											
17	木	ちゅうかめん	○	お茶	ジャージャーめん ちゅうかうピオリ しおあじナムル	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ちゅうかうピオリ	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、 もやし、きゅうり	550	23.8	
☆ 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。 ☆ 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	575	24.1