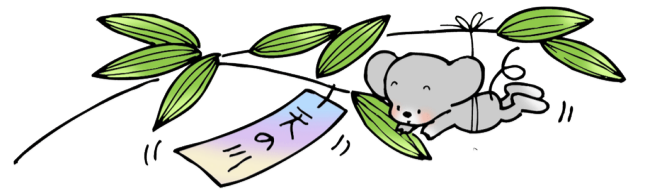




# 7月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 あつさにまけないようにたべよう

所沢市小手指小学校

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 おもにエネルギーのもとになる	赤 おもにからだをつくる	緑 おもにからだのちょうしをととのえる		
1	火	ひやしきつねうどん	牛乳	たこやきポテト フルーツポンチ 	うどん、さとう、じゃがいも かたくりこ、あぶら	あぶらあげ、牛乳、タコ かつおぶし、あおのり	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、はねぎ、りんご、もも	503	17.9
2	水	はちみつパン	牛乳	ホキのチリソースがけ おおきなかぶのサラダ クレオパトラのスープ	パン、かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ホキ、ぶた肉	にんにく、しょうが、ねぎ、かぶ にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、たけのこ、しいたけ モロヘイヤ	548	25.4
3	木	むぎごはん	牛乳	しおぶたどん むらくもじる とうもろこし 	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉 たまご、とうふ、のり	ねぎ、もやし、にんにく、はねぎ レモン、とうもろこし	553	29.0
4	金	むぎごはん	牛乳	ファイバードライカレー わかめとコーンのサラダ バレンシアオレンジ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉 だいず、チーズ、わかめ	にんにく、しょうが、ごぼう たまねぎ、にんじん、キャベツ とうもろこし、オレンジ	586	26.5
7	月	むぎごはん	牛乳	みそそばごはんのぐ あまのがわのすましじる たなばたゼリー 	こめ、むぎ、あぶら、さとう ふ、そうめん、サイダー	牛乳、ぶた肉、こうやとうふ みそ、かんてん	たまねぎ、にんじん、トマト さやいんげん、しいたけ、はねぎ オクラ、りんご	531	19.5
8	火	えだまめごはん	牛乳	いかにガーリックやき なっとうあえ じゃがたまみそしる 	こめ、むぎ、さとう じゃがいも	牛乳、イカ、なっとう かつおぶし、あぶらあげ、みそ	えだまめ、しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、ねぎ	523	36.2
9	水	こどもパン	牛乳	とりにくのバーベキューソースがけ だいこんサラダ こめこのクリームスープ	パン、さとう、かたくりこ こま、マヨネーズ、あぶら じゃがいも、こめこ、バター	牛乳、とり肉、みそ	しょうが、たまねぎ、りんご にんにく、だいこん、みずな とうもろこし、にんじん、パセリ	518	27.4
10	木	ごはん	牛乳	さけのおろしソースがけ キャベツのゆかりづけ とうがんのそぼろに	こめ、さとう、かたくりこ あぶら	牛乳、ギンサケ、とり肉	だいこん、しょうが、キャベツ きゅうり、ゆかり、とうがん にんじん	513	23.8
11	金	とことこなすミートスパゲティ	牛乳	ところざわやさいのチーズイタリアンサラダ ヨーグルト 	スパゲッティ、あぶら、さとう	ぶた肉、牛乳、チーズ ヨーグルト	<b>にんにく、たまねぎ、にんじん なす、トマト、キャベツ、きゅうり</b>	619	28.9
14	月	ごはん	牛乳	ニャンニョムダック きゅうりとわかめのネンチェ コンナムルグク	こめ、かたくりこ、こめこ あぶら、みずあめ、さとう、こま	牛乳、とり肉、わかめ、とうふ	しょうが、たまねぎ、にんにく きゅうり、にんじん、だいずもやし はねぎ	518	20.6
15	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそだれかけ ところざわさんねば〜のおくらのおかかあえ とことこオーガニックにくじゃが 	こめ、さとう、こま、かたくりこ あぶら、 <b>じゃがいも</b>	牛乳、サバ、みそ かつおぶし、ぶた肉	<b>オクラ、たまねぎ、にんじん</b> こんにゃく、もやし、えのき	572	26.8
16	水	ひやしごまだれうどん	牛乳	じゃがいものふわふわ揚げ 白玉ポンチ 	うどん、あぶら、こま じゃがいも、こむぎこ スパイスドックミックス、さとう しらたまだんご、はちみつ	ぶた肉、みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ はねぎ、もも、りんご	492	16.2
17	木	むぎごはん	コーヒーマルク	なつのげんきカレー コールスローサラダ さっぱりなつみかんゼリー	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ バター、さとう	コーヒーマルク、とり肉 かんてん	にんじん、たまねぎ、なす あかピーマン、かぼちゃ、しょうが にんにく、りんご、キャベツ とうもろこし、みかん、なつみかん	565	18.1
平均栄養量								577	25.2

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。  
 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。  
 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校までお問い合わせください。

はしは、毎日持ってきましょう。はしに、名前を書きましょう。



## 7月の地場産物

