

7月分学校給食献立表

令和7年度

【目標】暑さに負けないように食べよう

所沢市立三ヶ島小学校

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	
							koal	g	
1	火	ごはん	牛乳	とり肉のみそやき こまつなのいそあえ こやどうふのうまに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、とり肉、みそ、 のり、こやどうふ、 ぶた肉	しょうが、にんにく、こまつな、 もやし、 にんじん 、たまねぎ、 こんにゃく、たけのこ、しいたけ	571	28.9
2	水	わかめごはん	牛乳	わふうハンバーグ ふらいどやさい ☆けんちんみそしる	こめ、ごま、パンこ、 さとう、かたくりこ、 あぶら、 じゃがいも 、 さつこくまい	わかめ、牛乳、みそ、 ぶた肉、とうふ、 おから	たまねぎ、だいこん、しょうが、 にんじん 、さやいんげん、ごぼう、 ねぎ 、こんにゃく	611	26.3
3	木	ピザトースト	コーヒー ミルク	キャベツとパインのサラダ ☆コーンチャウダー ミニトマト	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも 、バター、 こむぎこ	ベーコン、チーズ、 コーヒーミルク、とり肉	たまねぎ、とうもろこし、ピーマン、 マッシュルーム、トマト、キャベツ、 パイン、きゅうり、 にんじん 、 ミニトマト	609	25.8
4	金	キムタク ごはん	牛乳	サバのごまふうみあげ キャベツのちゅうかうサラダ とうふともずくのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、ごま、 さとう	ベーコン、牛乳、サバ、 ハム、とうふ、とり肉、 もずく	たくあん、キムチ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 にんじん 、 とうもろこし、 ねぎ 、モロヘイヤ	596	26.8
7	月	そばろすし	牛乳	ほしがたコロッケ  ごもくごまあえ  たなばたそうめん汁	こめ、さとう、あぶら、 ほしがたコロッケ、 ごま、そうめん	とり肉、たまご、牛乳、 あぶらあげ、かまぼこ	にんじん 、しょうが、 さやえんどう、こまつな、 もやし、こんにゃく、 オクラ、ねぎ	594	21.3
8	火	むぎごはん	牛乳	しゅうまい マーボーなす パンサンスー えだまめ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、ごま	牛乳、しゅうまい、 ぶた肉、みそ、ハム、 とうふ	なす、 ねぎ 、 にんじん 、しいたけ、 しょうが、にんにく、もやし、 きゅうり、えだまめ	618	26.0
9	水	カレーなんばん うどん	牛乳	じゃがいものふわふわあげ とうもろこし	うどん、さとう、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも 、 スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ	たまねぎ、 にんじん 、こまつな、 ねぎ 、とうもろこし	557	23.4
10	木	むぎごはん	牛乳	あじのいちやほし  スタミナなっとう  だいこんときゅうりのちゅうかうつけもの かぼちゃとふのみそしる	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、ふ	牛乳、とり肉、 なっとう、 アジのいちやほし	にんにく、しょうが、はねぎ、 だいこん、きゅうり、こまつな、 たまねぎ、かぼちゃ	530	27.6
11	金	きなこ トースト！	牛乳	ツナサラダ ポークトマトシチュー フルーツゼリー	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、 じゃがいも 、 こむぎこ、バター	きなこ、牛乳、ツナ、 ぶた肉、なまクリーム	キャベツ、きゅうり、 にんじん 、 たまねぎ、にんにく、なつみかん、 マッシュルーム、トマト、りんご、	665	23.0
14	月	アマトリ チャーナ	牛乳	マセドアンサラダ キャベツとウインナーのスープ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、バター、 じゃがいも	ベーコン、チーズ、 なまクリーム、牛乳、 ハム、ウインナー	なす、たまねぎ、きパブリカ、 ピーマン、マッシュルーム、 トマト、にんにく、 にんじん 、 きゅうり、とうもろこし、キャベツ	534	21.0
15	火	きびごはん	牛乳	サケのしおこうじやき じゃがいものそばろに ひじきサラダ	こめ、きび、あぶら、 じゃがいも 、さとう、 あぶら、ごま	牛乳、サケ、とり肉、 ひじき、ハム	たまねぎ、 にんじん 、こんにゃく、 しいたけ、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、しょうが	530	28.0
16	水	むぎごはん	牛乳	しおからあげ チンジャオロース ワンタンスープ	こめ、むぎ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、とり肉	しょうが、にんにく、たけのこ、 ピーマン、あかパブリカ、ねぎ、 チンゲンサイ、もやし、 にんじん	651	27.7
17	木	なつやさい カレー	牛乳	オリエンタルサラダ  おたのしみデザート  給食最終日	こめ、むぎ、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、 バター、さとう、 しゅうまいのかわ、 おたのしみデザート	牛乳、ぶた肉	かぼちゃ、 にんじん 、たまねぎ、 なす、ズッキーニ、トマト、セロリ、 にんにく、しょうが、りんご、 キャベツ、ほうれん草、 とうもろこし、あかパブリカ	609	22.4
☆	献立は材料の関係で変更になる場合があります。						月平均	590	25.1
☆	給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。								
☆	献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。 使用されている食品が、すべて書かれておりませんので、ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)								

☆2年生が収穫した立派なじゃがいも

～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～

にんじん・じゃがいも・長ネギ
(太字で記載)



立派なじゃがいもを17kg
給食でいただきます。
2日の☆けんちんみそ汁・
3日の☆コーンチャウダー
にもプラスします。
楽しみです。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹(わら)に飾ったり、七夕の行事
食であるそうめんを食べたりします。



月曜日は、マスク・はし・
ランチョンマットの
忘れ物が多いようです。
毎日、準備を忘れないよう
にしましょう!

