



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

所沢市立松井小学校

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
	主 食	牛乳	お か す				kcal	g
1 火	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき こまつなともやしの おかかあえ あげなすの そぼろあんかけ	こめ、あぶら、ごま、 さとう、かたくりこ	牛乳、かつおぶし、ぶた肉 メヌケさいきょうづけ、	こまつな、もやし、にんじん、 なす、しょうが	519	20.0
2 水	ピザトースト	牛乳	フレンチサラダ ファイバースープ	パン、あぶら、さとう、 むぎ、マカロニ、 レンズまめ	ハム、チーズ、 コーヒーマルク、ベーコン	ピーマン、たまねぎ、セロリ、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、にんにく	620	25.0
3 木	ごはん	牛乳	いかのさらさあげ チンジャオロース とうがんの ちゅうかスープ	こめ、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、 さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉	しょうが、にんにく、 たけのこ、ピーマン、 とうがん、にんじん、 チンゲンサイ、きくらげ	553	27.4
4 金	わかめごはん	牛乳	とりにくの にんじんソースかけ こまつなからしあえ かぼちゃのとしる	こめ、あぶら、 マヨネーズ	わかめ、牛乳、とり肉、 みそ、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ	しょうが、にんじん、 たまねぎ、こまつな、もやし、 かぼちゃ、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにゃく	553	33.9
7 月	 こぎつねずし	牛乳	ほしがたメンチカツ ごまあえ たまはたじる	こめ、さとう、あぶら、 ごま、そうめん、ふ ほしがたメンチカツ、	あぶらあげ、牛乳、 かまぼこ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 かんぴょう、こまつな、 キャベツ、もやし、オクラ、 ねぎ	620	22.2
8 火	ぶたキムチどん	牛乳	とうもろこし はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	ぶた肉、みそ、牛乳、なると	しょうが、キムチ、キャベツ、 ねぎ、にら、とうもろこし、 にんじん、ほうれん草、 きくらげ	517	24.1
9 水	トマトの スパゲティ	牛乳	とうみょうツナサラダ ジュワジュワ フルーツポンチ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、ごま、ゼリー、 サイダー	ベーコン、牛乳、ツナ	トマト、たまねぎ、にんにく、 とうみょう、キャベツ、もも みかん、パイン、りんご	526	19.0
10 木	むぎいりごはん	牛乳	サケのこうみやり なっとうあえ もずくのみそしる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう	牛乳、サケ、なっとう、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、もずく、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん	530	26.6
11 金	ごはん	牛乳	ユーリンチー ちんげんさいの ちゅうかあえ フォーのスープ	こめ、かたくりこ、ごま あぶら、さとう、 こめこめん	牛乳、とり肉	しょうが、りんご、たまねぎ、 にんにく、チンゲンサイ、 もやし、にんじん、ねぎ、 みずな、にら	593	23.4
14 月	ごはん	牛乳	うずらたまごの くしフライ キムチナムル マーボーはるさめ	こめ、あぶら、ごま、 さとう、はるさめ、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ うずらたまごのくしフライ、	ほうれん草、もやし、ねぎ、 にんじん、キムチ、たけのこ、 にら、しいたけ、にんにく、 しょうが	599	21.4
15 火	ライスボール パン	牛乳	なすのミートグラタン マセドアンサラダ モロヘイヤのスープ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 とり肉	にんにく、たまねぎ、なす にんじん、きゅうり、 とうもろこし、モロヘイヤ、 きくらげ	608	25.2
16 水	うどん	牛乳	ごまみそうどん ちくわのいそべあげ えだまめ	うどん、あぶら、さとう、 ごま、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 みそ、ちくわ、あおのり	にんじん、ねぎ、ごぼう、 こまつな、しいたけ、えだまめ	519	25.6
17 木	なつやさい カレーライス	牛乳	キャベツと ハムのサラダ お楽しみデザート	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう、 お楽しみデザート	ぶた肉、牛乳、ハム	たまねぎ、にんじん、なす、 トマト、しょうが、にんにく、 ピーマン、かぼちゃ、セロリ、 りんご、キャベツ、きゅうり	596	20.5

※ 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。

※ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。

※ 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。

※ はしは毎日洗って持ってきましょう。

平均栄養量

566

24.2



【とりめし】

<材料/約4〜5人分>

米	2合
米粒麦	25g
しょうゆ	小さじ1
鶏むね肉	40g
鶏もも肉	40g
油揚げ	1枚
人参	30g
ごぼう	20g
たけのこ水煮	25g
干しシイタケ	2g
酒・みりん	各小さじ2
さとう	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

<作り方>

1. 米は洗米し、しょうゆを入れてから分量の水をいれ、30分
以上つけて炊く。
2. 鶏肉は1cmの角切りにする。油揚げは油抜きをして
縦半分にして短冊に切る。人参は千切り、ごぼうはさ
さがきにし、水にさらす。
干しシイタケは戻して千切りにし、戻し汁はとってお
く。
たけのこは短冊切り。
3. 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
4. 人参・ごぼう・たけのこを加え、炒める。
5. 油揚げ・調味料・シイタケの戻し汁を入れて、具が柔
らかくなるまで煮る。
6. 炊き上がったごはんに具を混ぜる。
あれば、茹でたきぬさやを散らすときれいです。



夏の「土用」にまとうる食べ物

土用の丑の日といえは「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2025年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月19日と7月31日の2回あります。

