



# 7月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 暑さに負けないように食べよう

所沢市立中富小学校

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	
					kcal	g	
1 火	うどん	カレーなんばん ささかまのいそべあげ わかめのすのもの	うどん、あぶら、こむぎこ、 さとう	牛乳、ふた肉、 ささかまほこ、あおのり、 わかめ、ちくわ	たまねぎ、ねぎ、 チンゲンサイ、もやし、 にんじん	514 23.8	
2 水	えだまめごはん	サバのふんかほし キャベツのぼんずあえ こまつなのみそしる	こめ	牛乳、サバふんかほし、 あぶらあげ、みそ	えだまめ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 レモン、こまつな、たまねぎ	512 22.3	
3 木	はつがげんまい ごはん	スタミナなっとう とうみょうツナサラダ フロースンヨーグルト	こめ、はつがげんまい、 あぶら、さとう、こま、 フロースンヨーグルト	牛乳、とり肉、なっとう、 ツナ	しょうが、にんにく、ねぎ、 はねぎ、とうみょう、 キャベツ	591 26.1	
4 金	くろパン	ホキのフライ フレンチサラダ コンソメスープ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ホキ、ベーコン	キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ	560 23.5	
7 月	たなぼた ひやしちゅうか	ほしがたコロッケ たなぼたシュワシュワボンチ	ちゅうかめん、あぶら、 こま、さとう、 ほしがたコロッケ、サイダー	ハム、かまぼこ、牛乳	きゅうり、にんじん、 もやし、オクラ、ねぎ、 しょうが、パイン、もも、 みかん	640 21.0	
8 火	コッペパン スライス	やきウインナー ビタミンサラダ チキンポターージュ	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、とり肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、あかピーマン、 きピーマン、えだまめ、 とうもろこし	598 26.0	
9 水	ごはん	こうやどうふのうまに ごぼうのみつがらめ キャベツのおひたし	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	牛乳、こうやどうふ、 とり肉、かつおぶし	こんにゃく、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、 しいたけ、しょうが、 さやいんげん、ごぼう、 キャベツ	531 23.1	
10 木	キムタクごはん	とりにくのやくみソースがけ ナムル とうがんのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、こま	ベーコン、牛乳、とり肉	キムチ、たくあん、 しょうが、ねぎ、 ほうれん草、もやし、 にんじん、にんにく、 とうがん、にら、こまつな	533 28.4	
11 金	ごはん	イカフライ ほうれんそうのいそあえ かぼちゃのみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、のり、 あぶらあげ、みそ	ほうれん草、もやし、 にんじん、かぼちゃ、 たまねぎ	533 22.5	
14 月	ごはん	ふたどん こまつなのおかかあえ なすのみそしる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、こま	牛乳、ふた肉、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	しらたき、しいたけ、 たまねぎ、しょうが、 こまつな、もやし、 にんじん、なす、オクラ	547 28.2	
15 火	さやまちゃ あげパン	とりにくのガーリックやき キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	うぐいすぎなこ、牛乳、 とり肉、ベーコン、だいず	おちゃ、にんにく、 キャベツ、とうもろこし、 ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、トマト	580 27.9	
16 水	ごはん	マーボーどうふ こぶきいも パンサンサー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、ふた肉、とうふ、 みそ、あおのり、ハム	にんにく、しょうが、 にんじん、ねぎ、にら、 こまつな、もやし	580 25.0	
17 木	むぎごはん	のむ ヨーグルト	なつやさいカレー 3しょくピクルス すいか	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、なす、トマト、 スッキーニ、ピーマン、 セロリ、とうもろこし、 しょうが、にんにく、 りんご、きゅうり、かぶ、 すいか	608 20.3	
13回	※ 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。ご心配な方はお問い合わせください。 ※ はしは、毎日洗って持ってきてましょ。持ち物には名前を書きましょう。 ※ 今月の中富でとれた野菜は、じゃがいもです。 ※ 毎日の給食の様子を中富小HPにアップしています。右のQRコードから、ぜひご覧ください。					平均栄養量	564 24.5



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。全国各地にはご当地そうめんもあります。

7月7日に七夕献立として七夕冷やし中華と星型コロッケ、七夕シュワシュワボンチがです。

お楽しみに！！



## 伝統的な製法で作られる 手延そうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)