



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

所沢市立牛沼小学校

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	きびごはん	牛乳	サワラのたまねぎソース こまつなのおかかあえ とんじる	こめ、きび、ごま、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、サワラ、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、にんにく、はねぎ、 たまねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにやく	572	25.6
2	水	きなこあげパン	牛乳	じゃがいもと ベーコンのにも フレンチマカロニサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ	きなこ、牛乳、ベーコン、 ハム	にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、きゅうり、 ピーマン、キャベツ	578	20.2
3	木	ちゅうかめん	牛乳	ひやしちゅうか ツナぎょうざ とうもろこし	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、ごま、 ぎょうざのかわ、こむぎこ	牛乳、とり肉、ツナ	にんじん、きゅうり、もやし、 たまねぎ、キャベツ、 とうもろこし	593	24.7
4	金	むぎごはん	牛乳	タンタンそばうどん とうがんスープ すいか	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、こうや豆腐、 みそ、とり肉、たまご	しいたけ、ねぎ、しょうが、 にんにく、とうがん、 にんじん、チンゲンサイ、 すいか	538	24.7
		たなばたこんだて							
7	月	ひじきちらし	牛乳	ほしがたコロッケ キャベツのごまあえ たなばたじる	こめ、さとう、あぶら、ごま、 ほしがたコロッケ、 そうめん、ふ	とり肉、あぶらあげ、ひじき、 かまぼこ、牛乳	にんじん、しいたけ、 キャベツ、もやし、オクラ	573	19.4
8	火	ナン	コーヒーマルク	まっかになっただいずの チリコンカン スパニッシュオムレツ みずなサラダ	ナン、あぶら、こむぎこ、 バター、パンこ、じゃがいも、 さとう	コーヒーマルク、だいず、 ぶた肉、ベーコン、たまご、 チーズ、なまクリーム	たまねぎ、にんじん パセリ、トマト、ほうれん草、 みずな、キャベツ、 とうもろこし、にんにく	553	25.7
9	水	うどん	牛乳	ごまみそうどん じゃがいものふわふわあげ えだまめ	うどん、あぶら、ごま、 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、 みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、 こまつな、しいたけ、 えだまめ	566	24.1
10	木	ごはん	お ちや	ホキのりごまあげ ねばねばあえ こうや豆腐のうまに	こめ、こむぎこ、ごま、 パンこ、あぶら、さとう	ホキ、あおのり、なつとう、 かつおぶし、ぶた肉、 こうや豆腐	おちや、モロヘイヤ、オクラ、 もやし、にんじん、 こんにやく、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、しょうが	514	29.9
11	金	メキシカンピラフ	牛乳	とりにくのしおやき グリーンサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも	ウインナー、牛乳、とり肉、 ベーコン	エリンギ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、こまつな、セロリ	537	25.3
14	月	ごはん	牛乳	イカのガーリックあげ ゴーヤチャンプルー もずくじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、イカ、ぶた肉、たまご、 とうふ、かつおぶし、とり肉、 もずく、かまぼこ	にんにく、たけのこ、ゴーヤ、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、 えのき	534	25.6
15	火	タコとトマトの スパゲティ	牛乳	ポテトサラダ フローズンヨーグルト	スパゲッティ、あぶら、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ、 フローズンヨーグルト	タコ、ベーコン、チーズ、 牛乳	にんにく、たまねぎ、 ズッキーニ、エリンギ、 にんじん、トマト、きゅうり、 とうもろこし	562	24.9
16	水	チャーハン	牛乳	とりにくのからあげ きりぼしだいこんのちゅうかあえ わかめスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	やきぶた、なると、牛乳、 とり肉、わかめ、とうふ	たけのこ、しいたけ しょうが、きりぼしだいこん、 きゅうり、にんじん、えのき、 ねぎ、ピーマン	586	26.6
17	木	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー カリボリサラダ ゼリーポンチ	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター、 さとう、ゼリー、はちみつ	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、なす、 トマト、しょうが、にんにく、 かぼちゃ、だいこん、 きゅうり、もも	615	21.0
							平均栄養量	563	24.4

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

ご心配な方はお問い合わせください。(牛沼小学校 04-2995-3151)

※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。



たなばたこんだて

7月7日は、たなばたです。たなばたは、**1年に一度だけ会うことが許されている ひこ星とおり姫 の中国の伝説からうまれた行事**です。たなばたには、そうめんを食べる風習が古くからあります。家庭でそうめんを食べたり、短冊に願い事を書いたりしてみませんか？給食では、そうめんを入れた**たなばたじるとほしがたコロッケ**をいただきます。



夏の「土用」にまわる食べ物



土用の丑の日といえば「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。

今年の土用の丑の日は、7月19日と7月31日の2回です。



土用もち