



# 7月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】暑さには負けないように食べよう



令和7年度

所沢市立第1学校給食センター

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	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤	緑			
						おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品			
1	火	ごはん	○		サワラのさいきょうやき こうやとうふのうまに キャベツのさっぱりあえ シークワサーゼリー 	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら、ゼリー	牛乳、ぶた肉、 こうやとうふ、 ギンサワラさいきょうづけ	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	595	31.8	
沖縄県産のシークワサーです。											
2	水	ごはん	○		とりにくのゆかりあげ ひじきのいために さわにわん	ごはん、こむぎこ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、ひじき、 さつまあげ、ぶた肉、 かまぼこ	ゆかり、しらたき、 にんじん、ごぼう、 たけのこ、こまつな、 しいたけ	539	24.4	
3	木	スパゲッティ	○		つけナポリタン スパニッシュオムレツ メロン	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ウインナー、チーズ、 スパニッシュオムレツ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく、 トマト、メロン	607	24.6	
4	金	ごはん	○		サバのぶなかぼし きりほしだいこんのカレーいため ごまみそしる	ごはん、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、サバぶなかぼし、 ベーコン、とうふ、 あぶらあげ、みそ	きりほしだいこん、 にんじん、たまねぎ、 にんにく、こまつな	575	24.1	
7	月	わかめごはん	○		ほしがたコロック きゅうりとたくあんのカクヤ たなばたじる たなばたゼリー 	わかめごはん、あぶら、 さとう、ほしのコロック、 ゼリー	牛乳、とり肉、かまぼこ	きゅうり、たくあん、 たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう	589	17.5	
											七夕にちなみ、天の川に見立てた糸かまぼこを汁物に入れています。星を探してね！
8	火	コッペパン スライス		コーヒー ミルク	やきウインナー チリビーンズ フレンチサラダ	パン、あぶら、さとう、 パンこ	コーヒーミルク、 ウインナー、だいず、 ぶた肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	570	23.6	
9	水	じごなうどん	○		とりなんばんうどん かぼちゃのみつがらめ（2こ） えだまめ	うどん、さとう、あぶら、 かたくりこ、バター	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 かまぼこ	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、しょうが、 しいたけ、かぼちゃ、 えだまめ	548	22.2	
所沢産の枝豆を使用します！											
10	木	ごはん	○		ぶたどん とうもろこし こまつなとかんぴょうのごまあえ	ごはん、さとう、あぶら、 ごま	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、しらたき、ねぎ、 にんにく、しょうが、 とうもろこし、こまつな、 キャベツ、にんじん、 かんぴょう	563	26.0	
11	金	ごはん	○		あげしゅうまい（2こ） チンジャオロース とうがんにいりちゅうかスープ 	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、しゅうまい、ぶた肉、 とり肉、なると	たけのこ、ピーマン、 しょうが、とうがん、 にんじん、キャベツ、 もやし、にら	543	22.8	
冬の瓜と書いて冬瓜（とうがん）です。冬と書きますが、実は夏が旬の野菜です。											
14	月	こどもパン スライス	○		てりやきハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ 	パン、さとう、かたくりこ、 イタリアンドレッシング、 マカロニ	牛乳、ハンバーグ、とり肉	しょうが、ごぼう、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	550	23.5	
15	火	ごはん	○	ソース	アジフライ こんにゃくとえだまめのいためもの とんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、アジフライ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	こんにゃく、えだまめ、 だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ	594	26.4	
ノーザンビーというピンク色のじゃがいもを使ったサラダです。					所沢で作られたピンクポテトでご当地ポテトチップスにもなってるよ。						
16	水	ごはん	○	マヨネーズ	なつやさいカレー ピンクポテトサラダ れいとうみかん 	ごはん、あぶら、こむぎこ、 バター、じゃがいも、 ピンクポテト、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、かぼちゃ、なす、 にんじん、ズッキーニ、 セロリ、しょうが、 にんにく、りんご、トマト、 とうもろこし、みかん	649	23.0	
17	木	ちゅうかめん			ジャージャーめん ちゅうからビオリ しおあじナムル 	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ちゅうからビオリ	ぶた肉、みそ	おちゃ、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 もやし、きゅうり	550	23.8	

☆ 材料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。  
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。  
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。  
 ☆ 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。  
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。  
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。



平均栄養量

575

24.1



# 7月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】暑さに負けないように食べよう



令和7年度

所沢市立第1学校給食センター

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	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤	緑		
						おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
1	火	地粉うどん	○	枝豆	鶏南蛮うどん かぼちゃの蜜がらめ（2個） 枝豆	うどん、砂糖、油、片栗粉、 バター	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ	玉ねぎ、ほうれん草、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、 かぼちゃ、枝豆	686	27.3
		所沢産の枝豆を使用します！								
2	水	子供パン スライス	○		照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ	パン、砂糖、片栗粉、 イタリアンドレッシング、 マカロニ	牛乳、ハンバーグ、鶏肉	生姜、ごぼう、 とうもろこし、人参、 玉ねぎ、キャベツ	698	28.6
3	木	中華麺		お茶	ジャージャー麺 中華ラビオリ 塩味ナムル	中華麺、油、砂糖、片栗粉、 中華ラビオリ	豚肉、味噌	お茶、筍、人参、玉ねぎ、 生姜、にんにく、もやし、 きゅうり	653	28.0
4	金	わかめご飯	○		星型コロッケ きゅうりとたくあんのカクヤ 七夕汁 七夕ゼリー	わかめご飯、星のコロッケ、 油、砂糖、ゼリー	牛乳、鶏肉、かまぼこ	きゅうり、たくあん、 玉ねぎ、人参、ほうれん草	730	21.7
		七夕にちなみ、天の川に見立てた糸かまぼこを汁物に入れてあります。星を探してね！								
7	月	ご飯	○		鯖の文化干し 切干大根のカレー炒め ごま味噌汁	ご飯、油、砂糖、ごま	牛乳、鯖文化干し、 ベーコン、豆腐、油揚げ、 味噌	切り干し大根、人参、 玉ねぎ、にんにく、小松菜	746	30.1
8	火	スパゲッティ	○	メロン	つけナポリタン 枝豆フリッター（2個） メロン	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、枝豆フリッター	牛乳、ウインナー、チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 にんにく、トマト、メロン	815	29.9
9	水	ご飯	○		鯖の西京焼き 高野豆腐のうま煮 キャベツのさっぱり和え シークワサーゼリー	ご飯、砂糖、片栗粉、油、 ゼリー	牛乳、銀鯖西京漬、豚肉、 高野豆腐	こんにゃく、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、生姜、キャベツ、 きゅうり	758	39.5
		沖縄県産のシークワサーです。								
10	木	ご飯	○		鶏肉のゆかり揚げ ひじきの炒め煮 沢煮椀	ご飯、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ひじき、 さつま揚げ、豚肉、かまぼこ	ゆかり、白滝、人参、 ごぼう、筍、小松菜、椎茸	693	30.6
11	金	ご飯	○	とうもろこし	豚丼 とうもろこし 小松菜とかんぴょうのごま和え	ご飯、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉	玉ねぎ、白滝、ねぎ、 にんにく、生姜、 とうもろこし、小松菜、 キャベツ、人参、かんぴょう	725	32.1
14	月	ご飯	○	ソース	鰯フライ こんにゃくと枝豆の炒め物 豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、アジフライ、豚肉、 豆腐、油揚げ、味噌	こんにゃく、枝豆、大根、 人参、ごぼう、ねぎ	764	33.1
15	火	コッペパン スライス		コーヒー ミルク	焼きウインナー チリピーンズ キャベツとコーンのサラダ	パン、油、砂糖、パン粉、 コーンクリーム ドレッシング	コーヒーミルク、 ウインナー、大豆、豚肉、 チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、トマト、キャベツ、 とうもろこし	744	29.4
16	水	ご飯	○		揚げしゅうまい（2個） チンジャオロース 冬瓜入り中華スープ	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、しゅうまい、豚肉、 鶏肉、なると	筍、ピーマン、生姜、 とうがん、人参、キャベツ、 もやし、にら	689	27.7
		冬の瓜と書いて冬瓜（とうがん）です。冬と書きますが、実は夏が旬の野菜です。								
		所沢で作られたピンクポテトでご当地ポテトチップスにもなってるよ。								
17	木	ご飯	○	マヨネーズ	夏野菜カレー ピンクポテトサラダ 冷凍みかん	ご飯、油、小麦粉、バター、 じゃが芋、ピンクポテト、 マヨネーズ	牛乳、豚肉	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、 人参、ズッキーニ、セロリ、 生姜、にんにく、りんご、 トマト、とうもろこし、 みかん	816	28.4
		ノーザンビーというピンク色のじゃがいもを使ったサラダです。								

☆ 材料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。  
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。  
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。  
 ☆ 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。  
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。  
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。



平均栄養量

732 29.7