



## 7月分学校給食予定献立表

【目標】 あつさに まけないように たべよう



所沢市立中富小学校

| 日曜日  | 献立名                                                       | (あか) おもにからだをつくる<br>もとになるしょくひん           | (みどり) おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとになるしょくひん                                | (き) おもにエネルギーの<br>もとになるしょくひん | 1材料 -<br>kcal | たんぱく<br>しつg |
|------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|
| 1 木  | ごはん<br>牛乳<br>めかじきのわふうステーキ<br>ひじきとだいずのいために<br>えのきのみそしる     | 牛乳 めかじき わかめ<br>だいず とりにく みそ<br>ひじき あぶらあげ | にんじん だいこん りんご<br>たまねぎ しらたき しいたけ<br>えのき                               | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ         | 592           | 25.7        |
| 2 金  | ジャージャー<br>めん<br>牛乳<br>こまつなサラダ<br>てづくりりんごゼリー               | 牛乳 ぶたにく<br>みそ かんてん                      | にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ<br>しいたけ にんにく しょうが<br>こまつな キャベツ りんご                 | ちゅうかめん あぶら<br>さとう かたくりこ     | 634           | 25.3        |
| 5 月  | ビビンバ<br>牛乳<br>とうがんのスープ<br>とうもろこし                          | 牛乳 ぶたにく みそ<br>とりにく                      | にんじん しょうが にんにく<br>もやし ほうれんそう ねぎ にら<br>とうがん こまつな とうもろこし               | こめ あぶら さとう<br>ごま            | 629           | 29.9        |
| 6 火  | ライスボール<br>パン<br>牛乳<br>たいのトマトソース<br>イタリアンサラダ<br>フワフワたまごスープ | 牛乳 ぶたにく みそ<br>とりにく                      | にんじん トマト たまねぎ<br>にんにく キャベツ もやし<br>ほうれんそう                             | パン あぶら                      | 660           | 30.7        |
| 7 水  | ひやしちゅうか<br>牛乳<br>かぼちゃのみつがらめ<br>たなばたフルーツポンチ                | 牛乳 ハム かまぼこ                              | にんじん きゅうり もやし ねぎ<br>オクラ しょうが かぼちゃ<br>パイン もも                          | ちゅうかめん あぶら<br>さとう ごま<br>バター | 688           | 20.3        |
| 8 木  | ごはん<br>牛乳<br>カンパチのてりやき<br>ほうれんそうのいそあえ<br>こふきいも ぐたくさんみそしる  | 牛乳 のり あぶらあげ<br>カンパチ<br>ぶたにく とうふ みそ      | にんじん ほうれんそう もやし<br>だいこん ねぎ                                           | こめ さとう<br>じゃがいも             | 587           | 28.6        |
| 9 金  | 3しょくずし<br>牛乳<br>じゃことだいずのいりに<br>すましじる                      | 牛乳 さけ たまご<br>だいず とうふ<br>ちりめんじゃこ         | さやえんどう ねぎ<br>ほうれんそう たけのこ                                             | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ ごま      | 642           | 24.5        |
| 12 月 | えだまめごはん<br>牛乳<br>こやどうふのうまに<br>こまつなごまみそあえ<br>とうもろこし        | 牛乳 こやどうふ<br>とりにく みそ                     | にんじん えだまめ しいたけ こまつな<br>たけのこ たまねぎ もやし こんにゃく<br>とうもろこし しょうが さやいんげん     | こめ あぶら さとう<br>ごま            | 590           | 26.6        |
| 13 火 | きつねうどん<br>牛乳<br>みそポテト<br>わかめのすのもの                         | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ みそ<br>わかめ ちくわ          | にんじん こまつな きゅうり<br>もやし たまねぎ                                           | うどん あぶら さとう<br>じゃがいも こむぎこ   | 592           | 24.5        |
| 14 水 | ごはん<br>牛乳<br>あじフライ<br>キャベツのボンすかけ<br>じゃがいものみそしる            | 牛乳 あじ みそ<br>あぶらあげ わかめ                   | にんじん キャベツ きゅうり<br>レモン たまねぎ                                           | こめ あぶら<br>こむぎこ パンこ<br>じゃがいも | 602           | 26.2        |
| 15 木 | くろパン<br>牛乳<br>ところざわぎゅうのミートローフ<br>ほうれんそうサラダ<br>ジュリアンヌスープ   | 牛乳 ぶたにく<br>ぎゅうにく                        | にんじん たまねぎ さやいんげん<br>ほうれんそう とうもろこし<br>キャベツ                            | パン あぶら さとう<br>パンこ           | 644           | 28.6        |
| 16 金 | なつやさい<br>カレーライス<br>牛乳<br>えだまめ<br>ひゅうがなつゼリー                | 牛乳 ぶたにく                                 | にんじん たまねぎ かぼちゃ スッキーニ<br>なす トマト にんにく りんご えだまめ<br>ピーマン セロリ とうもろこし しょうが | こめ あぶら バター<br>むぎ こむぎこ ゼリー   | 681           | 24.6        |
| 月平均  |                                                           |                                         |                                                                      |                             | 632           | 26.5        |

●材料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。

●はしは、毎日洗って持てきましよう。持ち物には名前を書きましよう。

●今月中富でとれた野菜は、こまつな、じゃがいも、えだまめ、とうもろこし、かぼちゃ（中旬から）です。

