

# 7月分学校給食予定献立表

令和2年度

【目標】暑さに負けないように食べよう

所沢市立東所沢小学校

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作る食品	(緑)主に体の調子を整える食品	(黄)主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g	
1	水	ハヤシライス (むぎいりごはん)	牛乳 コーンサラダ ひゅうがなつゼリー	牛乳 ぎゅうにく	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター さとう ゼリー	669	21.0	
2	木	まるパン	牛乳 ハムカツ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし はねぎ たまねぎ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ	604	23.5	
3	金	ごはん	牛乳 さわらのてりやき かわりきんぴら みそしる	牛乳 さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん なす たまねぎ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	582	25.6	
6	月	ごはん	牛乳 ユーリンチー チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 とりにく ぎゅうにく わかめ	にんにく しょうが ねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ たまねぎ えのきたけ はねぎ	こめ あぶら かたくりこ さとう	652	28.7	
7	火	ごもくずし	牛乳 ささかまのいそべあげ きゅうりのこうみづけ たなばたそうめんじる	牛乳 あぶらあげ ささかま あおのり かまぼこ とりにく	ごぼう しいたけ にんじん かんぴょう れんこん さやえんどう きゅうり ねぎ こまつな	こめ さとう ごま こむぎこ あぶら そうめん ふ	597	24.7	
8	水	パインパン	牛乳 さけのハーブやき コロコロソテー やさスープ	牛乳 さけ ウィナー ぶたにく ベーコン	パセリ えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	パン パンこ あぶら さとう	602	28.7	
9	木	ジャージャーめん	牛乳 えだまめ ももがどつさりゼリー	牛乳 ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり えだまめ はくとう おうとう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	674	24.4	
10	金	しおぶたどん	牛乳 きりぼしだいこんのハリハリふう みそしる	牛乳 ぶたにく こんぶ わかめ あぶらあげ みそ	ねぎ もやし にんにく はねぎ レモン きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	こめ あぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも	585	27.1	
13	月	ウィナー ピラフ (むぎいりごはん)	牛乳 とりにくのしおやき ツナサラダ レタスのスープ	牛乳 ウィナー ベーコン とりにく ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリ しょうが キャベツ きゅうり こまつな レタス えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	572	32.4	
14	火	えだまめごはん	牛乳 あじのなんばんづけ こまつなのいそあえ キャベツのとんじる	牛乳 あじ のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ ねぎ こまつな もやし にんじんこんにやく キャベツ	こめ あぶら さとう	563	29.3	
15	水	ビビンバ	牛乳 たまごのちゅうかスープ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく みそ たまご とりにく	こんにやく しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ ほうれんそう みかん	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	593	29.4	
16	木	しよくパン いちごジャム	牛乳 ポロニアソーセージ ピンクポテのしゃきしゃきサラダ ミネストローネ	牛乳 ポロニアソーセージ ハム ベーコン	たまねぎ きゅうり しらたき にんじん セロリ にんにく キャベツ トマト	パン ジャム さとう かたくりこ じゃがいも あぶら マカロニ	609	23.1	
17	金	わかめごはん (むぎいり)	牛乳 ぶたにくのたつたあげ キャベツのおかかあえ もずくのすましじる	牛乳 わかめ ぶたにく かつおぶし もずく とうふ	しょうが にんにく キャベツ たけのこ ねぎ みつば	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう	560	25.8	
20	月	なつやさい カレーライス (むぎいりごはん)	コーヒー ミルク グリーンサラダ おたのしみデザート	コーヒーミルク ぶたにく	なす さやいんげん かぼちゃ にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり みずな レモン	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう デザート	700	22.8	
							平均	612	26.2

☆ この献立表はすべての材料は記載されていません。お子さんが、アレルギーをお持ちの場合は必ず学校にお申し出ください。

☆ 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。

☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。

この紙が不要になったら「雑がみ」としてお出し  
ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

新型コロナウイルスの影響で、  
献立が急遽変更または一部欠品に  
なる場合があります。