



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6年度

所沢市立第2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	おかず	黄	赤	緑		
1	月	ご飯	○	鯖の文化干し ひじきと大豆の炒め煮 キャベツの豚汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、ひじき、大豆、油揚げ、豚肉、豆腐、味噌	白滝、人参、椎茸、キャベツ、大根	747	31.6
2	火	地粉うどん	○	鶏南蛮うどん かぼちゃの蜜がらめ（2個） 枝豆	うどん、砂糖、片栗粉、油、バター	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ	玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜、椎茸、かぼちゃ、枝豆	685	27.0
3	水	子供パン	○	プレーンオムレツ チリビーンズ フレッシュサラダ	パン、油、砂糖、パン粉	牛乳、オムレツ、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、きゅうり	747	34.5
4	木	ご飯	○	揚げぎょうざ（3個） チンジャオロース 冬瓜入り中華スープ	ご飯、餃子、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、なると	筍、ピーマン、生姜、とうがんと、人参、キャベツ、もやし、にら	772	29.8
5	金	わかめご飯	○	照り焼きハンバーグ 小松菜とかんぴょうのごま和え 七夕汁 ★七夕ゼリー	わかめご飯、砂糖、片栗粉、ごま、ゼリー	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、かまぼこ	生姜、小松菜、人参、かんぴょう、玉ねぎ、ほうれん草	744	27.5
8	月	ご飯	○	イカのレモンじょうゆ 切干大根の炒め煮 ごま味噌汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、イカ、油揚げ、昆布、豆腐、味噌	レモン、切り干し大根、白滝、人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜	716	28.4
9	火	中華麺	○	しょうゆラーメン 鶏肉の薬味ソース フルーツポンチ	中華麺、砂糖、油、片栗粉、ゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉	もやし、人参、ねぎ、チンゲン菜、メンマ、生姜、ミックスドフルーツ	718	34.7
10	水	ご飯	○	豚丼 とうもろこし きゅうりとたくあんのカクヤ	ご飯、砂糖、油	牛乳、豚肉	玉ねぎ、白滝、ねぎ、にんにく、生姜、きゅうり、とうもろこし、たくあん	698	31.0
11	木	はちみつパン	○	ポテトコロッケ キャロットサラダ ABCスープ	パン、ポテトコロッケ、油、ごまドレッシング、マカロニ	コーヒーミルク、ハム、鶏肉	人参、とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ	727	21.1
12	金	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	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、銀鱈西京漬、豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、人参、こんにゃく、筍、椎茸、生姜、キャベツ、きゅうり	722	39.5
16	火	中華麺	○	ジャージャー麺 春巻 塩味ナムル	中華麺、油、砂糖、片栗粉、春巻	豚肉、味噌	お茶、筍、人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、ごぼう、もやし、きゅうり	712	25.5
17	水	ご飯	○	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、スッキーニ、ピーマン、生姜、にんにく、りんご、トマト、とうもろこし、みかん	800	25.7
18	木	ご飯	○	鱈フライ こんにゃくと枝豆の炒め物 沢煮椀	ご飯、油、砂糖	牛乳、アジフライ、鶏肉、かまぼこ	こんにゃく、枝豆、筍、人参、ごぼう、椎茸	690	28.6
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 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。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ 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	729	29.6



《今月の地産産》
枝豆、ピンクポテト

朝ごはんにおすすめ！ ミネラル豊富！ツナこぶ結び＆豆乳スープ

《「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」埼玉県教育委員会より》

《材料（1人分）》

- おにぎり
 - ・ご飯 200g
 - ・ツナ 40g
 - ・塩昆布 8g
- 豆乳スープ
 - ・豆乳 100cc
 - ・レタス 30g
 - ・小松菜 20g
 - ・めんつゆ 大さじ1/2
 - ・しめじ 30g
 - ・ベーコン 20g

《作り方》

- おにぎり
 - ① ご飯に塩昆布とツナを混ぜる。
 - ② ご飯を2つに分けて、ラップに包んでおにぎりを握る。
- 豆乳スープ
 - ① 野菜を洗う。小松菜は3cmに切る。レタスは大きくちぎる。
 - ② しめじは石づきをとる。さっと洗った後、一本ずつに分ける。
 - ③ ベーコンは1cmに切る。
 - ④ 鍋に水100ccと豆乳、ベーコン、きのこを入れて煮る。
 - ⑤ ふっとう直前に、野菜とめんつゆを入れてふっとうするまで煮る。



包丁を使うときは
けがに注意してね！
入れる具を変えて
アレンジしてもお
いしそう！