



7月分学校給食予定献立表



令和5年度

【目標】暑さに負けないように食べよう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(黄)主にエネルギーのもとになる食品	(赤)主に体を作るもとになる食品	(緑)主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月	ご飯	牛乳	サケの塩焼き キャベツの豚汁 切干大根の炒め煮	ご飯 じゃが芋 砂糖 油	牛乳 豚肉 サケ 味噌 豆腐 油揚げ 昆布	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ 白滝 切干大根	711	32.9
4	火	ツイストパン	コーヒーミルク	フライドチキン ABCスープ キャロットサラダ	パン マカロニ 油 片栗粉 ドレッシング	コーヒーミルク ベーコン 鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく しょうが とうもろこし	701	29.1
5	水	七夕献立 ご飯	牛乳	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 しょうが とうもろこし きゅうり たくあん	704	31.3
6	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん かぼちゃの蜜がらめ(2個) えだまめ	うどん 砂糖 油 片栗粉 バター	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ 玉ねぎ しいたけ かぼちゃ 枝豆	712	27.9
7	金	わかめご飯	牛乳	お星さま照り焼きハンバーグ 七夕汁 小松菜とかんぴょうのごまあえ ㊦七夕ゼリー	わかめご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま ゼリー	牛乳 鶏肉 魚めん かまぼこ 星型ハンバーグ	人参 小松菜 玉ねぎ しょうが かんぴょう ほうれん草	766	27.8
10	月	ライスボールパン	牛乳	チキンハムカツ コンソメスープ ごぼうサラダ	パン じゃが芋 油 砂糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 チキンハムカツ	人参 玉ねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし	775	27.8
11	火	ご飯	牛乳	海鮮ステーキ 高野豆腐の旨煮 キャベツのさっぱりあえ ㊦★みかんヨーグルト	ご飯 砂糖 油	牛乳 豚肉 海鮮ステーキ 高野豆腐 みかんヨーグルト	こんにゃく 人参 たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	764	37.6
12	水	ナン	牛乳	野菜グラタン チリピーズ フレンチサラダ	ナン 砂糖 油 パン粉 野菜グラタン	牛乳 大豆 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	798	29.5
13	木	中華麺	お茶	ジャージャー麺 春巻 フルーツポンチ	中華麺 油 砂糖 片栗粉 春巻 ゼリー	豚肉 味噌	お茶 たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ ごぼう ミックスフルーツ	784	22.3
14	金	ご飯	牛乳	冬瓜汁 アジフライ・ソース おひたし	ご飯 油 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ アジフライ	冬瓜 人参 ねぎ キャベツ もやし	678	27.2
18	火	スパゲティ	牛乳	つけナポリタン ポテトコロッケ れんこんサラダ	スパゲティ 砂糖 片栗粉 油 コロッケ ごまドレッシング	牛乳 ウインナー チーズ	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン トマト れんこん とうもろこし	880	29.1
19	水	ご飯	牛乳	夏野菜カレー ピンクポテトサラダ・マヨネーズ ㊦冷凍みかん	ご飯 油 マヨネーズ 小麦粉 バター ピンクポテト じゃがいも	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト しょうが にんにく なす ズッキーニ かぼちゃ セロリ りんご みかん	816	28.4
							757	29.2	

☆ 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。

☆ 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。

☆ 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。

☆ ㊦は学校配送になります。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。

食物アレルギー代替食品
(乳) 11日(火)
★みかんヨーグルト→みかんゼリー

夏だ！カレーだ！カレーといえば給食だ！

暑い夏でもやっぱりカレー！スパイシーな香りが食欲をそそり、みんなを元気にしてくれますね。
そんな、カレーですが、給食センターではこのようにカレーを作っています。



肉入れ

1つの釜で、約800食作ります。
肉の量は、一釜なんと！35kg



具を炒める

量が多くて1人では出来ません。
2人がかりでよくかき混ぜます。



調味料入れ

ケチャップなどの調味料も
トライに移してたくさん入ります。



おいしいカレーのできあがり！
ルーも手作りで、
手間をかけて作っています。
楽しく！おいしく！
食べてください。

～お知らせ～

裏面に、給食センターサマーフェスタの案内を載せています。サマーフェスタでは、給食カレーのレシピを配布する予定です。
ご来場いただき、レシピを持ち帰って夏休みに給食カレーを作ってみてはいかがでしょうか？