



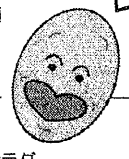
# 7月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】 暑さに負けないように食べよう



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 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる もとになる食品	緑 おもに体の調子を整える もとになる食品		
1	月	ご飯	○		イカの竜田揚げ ひじきと大豆の炒め煮 沢煮椀	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、ひじき、大豆 油揚げ、豚肉、かまぼこ	生姜、白滝、人参 筍、ごぼう、椎茸	700	31.7
2	火	ご飯	○		鯖の文化干し キャベツのさっぱり和え ごま味噌汁	ご飯、ごま	牛乳、鯖文化干し 豆腐、油揚げ、味噌	キャベツ、きゅうり 人参、生姜、玉ねぎ 大根、ごぼう、小松菜	720	28.5
3	水	はちみつパン		コーヒー ミルク	フライドチキン キャロットサラダ ABCスープ	パン、片栗粉、油 イタリアンドレッシング マカロニ	コーヒーミルク 鶏肉、ハム、ベーコン	生姜、にんにく、人参 ごぼう、とうもろこし 玉ねぎ	699	29.2
4	木	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 セタ汁 セタゼリー ⊕	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、キャベツ 人参、かんぴょう 玉ねぎ、ほうれん草	745	27.6
5	金	地粉うどん	○		肉うどん せまの磯辺揚げ 枝豆	うどん、砂糖 小麦粉、油	牛乳、豚肉 筍かまぼこ、青のり	玉ねぎ、小松菜、人参 ねぎ、生姜、椎茸、枝豆	696	32.3
8	月	ご飯	○		鱈フライ 切干大根の炒め煮 キャベツの豚汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、アジフライ さつま揚げ、豚肉 豆腐、油揚げ、味噌	大根、白滝 椎茸、キャベツ ごぼう、人参 ゆで干しミックス	710	28.5
9	火	ご飯	○		ポークシュウマイ（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、シュウマイ 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 小松菜	711	31.1
10	水	子供パン	○		チリピーズ ポテトコロッケ フレンチサラダ	パン、油、砂糖、パン粉 ポテトコロッケ	牛乳、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	818	30.2
11	木	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 とうもろこし、きゅうり たくあん	706	31.4
12	金	中華麺	○		しょうゆラーメン 中華ラビオリ メロン	中華麺、砂糖、油 中華ラビオリ	牛乳、豚肉	もやし、人参、ねぎ チンゲン菜、メンマ メロン	692	30.4
16	火	ご飯	○		鱈の西京焼き 高野豆腐のうま煮 ごま和え	ご飯、ごま、砂糖 片栗粉、油	牛乳、銀鱈西京漬け 豚肉、高野豆腐	もやし、キャベツ 人参、こんにゃく 玉ねぎ、筍、椎茸、生姜	728	39.8
17	水	中華麺		お茶	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、もやし きゅうり	710	25.5
18	木	麦ご飯	○	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 ⊕	麦ご飯、油、小麦粉 バター、じゃが芋、砂糖 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 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	845	26.3

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。



ノーザンブル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（1a2949-3740）  
 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。  
 ☆ ⊕ 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」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

～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。  
 今年は、新しくオープンした第2  
 学校給食センターでの開催です。  
 楽しい企画をたくさん用意してお  
 りますので、是非ご来場ください。

平均栄養量	729	30.2
-------	-----	------

学校給食センター



# サマーフェスタ

おいでよ

## トコロんキッチンへ!!

日時: 令和6年 **7月23日(火)** 9:30~14:00 (受付 13:30 まで)

会場: 所沢市立第2学校給食センター「トコロんキッチン」



### おたのしみ企画

- ・ 調理場内の見学
- ・ 釜のかき混ぜ体験
- ・ -20度の世界（冷凍庫）体験
- ・ 調理器具の展示
- ・ 調理員さんになろう！白衣の試着

### ご確認ください。

- ※ 上履き・くつ入れ（ビニール袋など）をお持ちください。
- ※ 小学3年生以下は、大人同伴でご参加ください。
- ※ 水分補給の為に飲み物をお持ちください。
- ※ 施設内にベビーカーを持って入ることはできません。
- ※ 駐車場には限りがあります。公共交通機関や自転車をご利用のうえ、ご来場ください。

### 所在地

所沢市中富 1862-1

TEL 04-2942-0665 FAX 04-2943-6768

### 公共交通機関

\*西武新宿線 航空公園駅東口より 西武バス  
所 20-3 並木通り団地行きまたは  
新所 03 新所沢駅東口行き「並木通り団地入口」  
下車徒歩5分

西武新宿線 航空公園駅東口より ところバス  
北路線・富岡循環コース・左周りバス停「北原」  
下車徒歩5分程度

申込  
不要

写真撮影  
OK

ピカピカのトコロん  
キッチンに遊びに  
きてねーん!  
待ってるよー!

