



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 チリピーンス 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	中華種	○	しょうゆラーメン 鶏肉の薬味ソース フルーツポンチ	中華種、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、 ミックストフルーツ	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、銀鮭西京漬け、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	中華種	○	ジャージャー麺 春巻 塩味ナムル	中華種、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、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	800	25.7
18	木	ご飯	○	豚フライ 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
							平均栄養量	729	29.6



《今月の地産》
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！

学校給食センター



サマーフェスタ

おいでよ

ところんキッチンへ!!

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「ところんキッチン」



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。
- ※ 水分補給の為の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

申込
不要

写真撮影
OK

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

ピカピカのところん
キッチンに遊びに
きてねーん!
待ってるよー!

