



# 7月分 宮前小学校 給食献立表



令和4年度

【目標】暑さに負けない様に食べよう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作る もとなる食品	(緑)主に体の調子を整える もとなる食品	(黄)主にエネルギー のもとなる食品	1人分 kcal	たん白質 g	
1	金	ごはん	牛乳	しろみざかなフライ・ソース さわにわん きりぼしだいこんのいために	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ホキフライ あぶらあげ こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな きりぼしだいこん しらたき	ごはん あぶら さとう	614	23.9
4	月	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし こうやどうふのそぼろに キャベツのさっぱりあえ	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ サバぶんかぼし	こんにゃく にんじん たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	ごはん かたくりこ さとう あぶら	690	30.5
5	火	スパゲティ	コーヒー ミルク	つけナポリタン チキンナゲット(2こ) ごぼうサラダ	コーヒーミルク ベーコン チキンナゲット	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン トマト ごぼう とうもろこし	スパゲティ さとう かたくりこ あぶら ごまドレッシング	703	26.5
6	水	ツイストパン	牛乳	ホキピカタ・ケチャップ やさいスープ コロコロソテー	牛乳 とり肉 ホキピカタ ウィンナー	にんじん キャベツ トマト えだまめ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら	576	28.0
7	木	たなばたこんだて わかめごはん	牛乳	とりにくのからあげ たなばたじる おひだし <sup>Ⓢ</sup> シークワサーゼリー	牛乳 ぶた肉 うおめん かまぼこ とり肉	にんじん こまつな たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし	わかめごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう セリー	659	22.7
8	金	ごはん	牛乳	ぶたどん とうもろこし きゅうりとだいこんのオイルづけ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ しらたき ねぎ しいたけ しょうが とうもろこし きゅうり だいこん にんにく	ごはん さとう あぶら	581	22.4
11	月	ナン	牛乳	やさいコロック チリピーズ コーンサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン だいす	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ナン さとう かたくりこ あぶら やさいコロック ドレッシング	560	24.7
12	火	ごはん	牛乳	オムレツのちゅうかあんかけ とうがんいりちゅうかスープ チンジャオオロス	牛乳 とり肉 ブレーンオムレツ ぶた肉	とうがん にんじん チンゲンサイ もやし しょうが ねぎ たけのこ ピーマン	ごはん かたくりこ あぶら さとう	604	26.6
13	水	じごなうどん	牛乳	きつねうどん かぼちゃのみつがらめ(2こ) えだまめ	牛乳 とり肉 あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ こまつな かぼちゃ えだまめ	うどん さとう あぶら バター かたくりこ	658	23.4
14	木	むぎごはん	牛乳	なつやさいかレー ピンクポテトサラダ・マヨネーズ <sup>Ⓢ</sup> れいとうみかん	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん なす トマト しょうが にんにく かぼちゃ セロリ りんご とうもろこし みかん	むぎごはん あぶら こむぎこ バター じゃがいも ピンクポテト マヨネーズ	714	19.7
15	金	ごはん	牛乳	イカのたつたあげ とんじる からしあえ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ イカたつたあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし こまつな	ごはん あぶら さとう	540	21.5
							627	24.5	

☆ 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。  
 ☆ 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。)  
 ☆ 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。  
 ☆ <sup>Ⓢ</sup>は学校配送になります。  
 ※第3学校給食センターが新しくなります☆

## 新学校給食センターの愛称が決定しました!!

4月18日～5月11日までの期間で市内小中学生に  
 愛称を募集したところ、なんと!! **652名**の児童生徒  
 から応募がありました。ありがとうございました。  
 給食への思いがいっぱい詰まったアイデアあふれる愛称が  
 たくさんありました。その中から、愛称選考委員により選ば  
 れた愛称を発表します。



所沢市立第2学校給食センター

## 『トころんキッチン』

親しみやすく、呼びやすい愛称に決められました。  
 みなさん、覚えてくださいね。令和6年4月から  
 給食がスタートします。おたのしみに～!!



中央中・小手指小・伸栄小・和田小  
 牛沼小・荒幡小・松井小・美原小・林小  
 南小・明峰小・柳瀬小の児童生徒

13名が考えてくれました!