



# 献立のお知らせ



〔 霞ヶ関小 霞ヶ関南小 霞ヶ関北小 〕  
〔 霞ヶ関西小 川越西小 名細小 〕

日	曜	こんだて			主な分類		
					※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
		おかず			おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)
主食・牛乳				炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン	
1	水	ごはん 牛乳	わかめじる つくね(2) こうやどうぶのごまあえ	ごはん だんご さとう ごま ごまあぶら あぶら パンこ	牛乳 あぶらあげ こうやどうぶ わかめ みそ とりにく	だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	
2	木	コッペパン 牛乳	ケチャップ しろソースのにこみもの ウインナーソーセージ(2) スパゲティのソース	パン スパゲティ あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく ウインナーソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ケチャップ	
3	金	ごはん 牛乳	ソース ぐたくさんみそじる あじフライ とうにゅうバナナコッタ	ごはん あぶら パンこ さとう	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ あじ	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん	
6	月	ごはん 牛乳	たなはたじる わふうハンバーグ きりぼしだいこんのごもくに	ごはん こめこ だんご さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ かまぼこ とりにく ぶたにく	しょうが だいこん にんじん きりぼしだいこん チンゲンサイ しいたけ たまねぎ	
7	火	ごはん 牛乳	チンゲンサイのかきたまじる ブルゴギ カスタードクレープ	ごはん だんご さとう ごま ごまあぶら こめこ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご とうにゅう	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんにく にんにく	
8	水	ちゅうかめん 牛乳	サンマーメン あげきょうざ(2) アセロラゼリー	ちゅうかめん だんご あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん もやし アセロラ	
9	木	ごはん 牛乳	にくどうふ てりてりやさいよせ もやしのカレーいため	ごはん だんご さとう あぶら	牛乳 とうふ ぶたにく たらすみ	しらたき たまねぎ にんじん ななねぎ もやし とうもろこし	
10	金	まるパン 牛乳	ポークビーンズ チキンナゲット(2) とうもろこし	パン じゃがいも あぶら こむぎこ	牛乳 だいず ぶたにく とりにく	たまねぎ とうもろこし にんじん トマトピューレ ケチャップ	
13	月	ごはん 牛乳	ドレッシング ハヤシライス いろどりサラダ パニラヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ケチャップ	
14	火	ごはん 牛乳	あつあげのみそいため すまきたまご てづくりおかかふりかけ	ごはん だんご さとう あぶら	牛乳 あつあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく みそ のり たまご	こんにゃく しょうが にんじん にんにく ななねぎ	
15	水	食パン 牛乳	にくだんごのスープ ごぼうとツナのサラダパンのぐ いよかんゼリー	パン ごま あぶら ドレッシング	牛乳 まぐろ とりにく ぶたにく	きゅうり ごぼう チンゲンサイ とうもろこし にんじん ななねぎ もやし しいたけ いよかん たまねぎ	
16	木	ごはん 牛乳	ソース ごもくうまに さきみかつ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう あぶら パンこ	牛乳 いか ぎつまあげ ぶたにく とりにく	こんにゃく えだまめ にんじん	
17	金	ごはん 牛乳	キムチスープ やきにく ミニトマト(2)	ごはん あぶら	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく みそ	しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく ほうきいし ピーマン もやし しいたけ	
平均栄養量		1・2年生	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.9 g	3・4年生	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.9 g	5・6年生	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.8 g

都合により献立を変更することがあります。

主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。



『献立作成時のねらい』

## 暑さに負けない体を作ろう

行事食として七夕汁を取り入れました。  
星の形をしたかまぼこと、天の川を  
イメージした米粉めんを使用しています☆

## 「夏休み料理教室」を開催します。

開催日：令和8年8月6日(木)

対象：市内在住の小中学生及びその保護者

開催の詳細や応募方法については、二次元バーコードを  
読み取り、川越市ホームページをご覧ください。



## 今月の献立より「厚揚げのみそ炒め」を紹介します

### 【材料】1人分

- ・油 ..... 0.5g
- ・にんにく(みじん切り) ..... 0.1g
- ・しょうが(みじん切り) ... 0.08g
- ・豚小間肉 ..... 15g
- ・人参(いちょう切り) ..... 20g
- ・こんにゃく(色紙切り) ..... 27g
- ・水 ..... 25g
- ・長ねぎ(小口切り) ..... 10g
- ・厚揚げ(角切り) ..... 50g
- ・しょうゆ ..... 1.5g
- ・砂糖 ..... 0.8g
- ・がらスープの素 ..... 0.4g
- ・赤味噌 ..... 6g
- ・でん粉 ..... 1g

### 【作り方】

- ①深めのフライパン(もしくは鍋)に油を  
熱し、にんにく・しょうがを炒める。
- ②香りが出てきたら豚肉を加える。
- ③豚肉に火が通ったら人参・こんにゃく  
を入れ、さらに炒める。
- ④水を加えて、人参が柔らかくなる  
まで煮込む。
- ⑤長ねぎ・厚揚げを加え、さらに煮て、  
でん粉以外の調味料で味を調える。
- ⑥水で溶いたでん粉でとろみをつけて  
完成。



## 『お知らせ』

2学期の給食は9月2日(水)開始の予定です。

## 『川越産農産物(予定)』

枝豆、とうもろこし、きゅうり、チンゲン菜



### 川越の名産 枝豆

川越は、埼玉県有数の枝豆の産地で、様々な品種が栽培されています。  
枝豆を購入する際は、色が鮮やかで、ふくらんだ豆の粒の大きさがそろっているものを選びましょう。また、枝付きのものは鮮度が保たれているので、より新鮮な豆の風味を味わえます。葉がいきいきとしており、丈が低く、さやが密生しているものを選びましょう。  
ぜひ、新鮮な川越産の枝豆をご賞味ください!