



# 献立のお知らせ



川越第一小 仙波小 大塚小 月越小 牛子小  
寺尾小 大東東小 霞ヶ関東小 上戸小 山田小

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	おかず		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	ソース	ぐだくさんみそしる あじフライ とうにゅうパンナコッタ	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			
2	木	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			
3	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 はくさい ビーマン もやし しいたけ			
6	月	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) スパゲティのソテー	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			
7	火	ごはん 牛乳		たなぼたじる 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 でんぶん 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			
8	水	ごはん 牛乳		チンゲンサイのかきたまじる ブルコギ カスタードクレープ	ごはん でんぶん 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 にら にんじん にんにく			
9	木	ごはん 牛乳		わかめじる つくね(2) こうやどうふのごまあえ	ごはん でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら パンこ	牛乳 あぶらあげ こうやどうふ 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			
10	金	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 でんぶん 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			
13	月	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 さつまあげ ぶたにく とりにく	こんにゃく えだまめ にんじん			
14	火	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 なかねぎ もやし しいたけ いよかん たまねぎ			
15	水	ごはん 牛乳		あつあげのみそいため すまきたまご てづくりおおかふりかけ	ごはん でんぶん 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 なかねぎ			
16	木	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			
17	金	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 でんぶん さとう あぶら	牛乳 とうふ ぶたにく たらすりみ	しらたき たまねぎ にんじん なかねぎ もやし とうもろこし			
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。



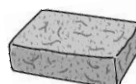
今月の献立より「厚揚げのみそ炒め」を紹介します

【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!