



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

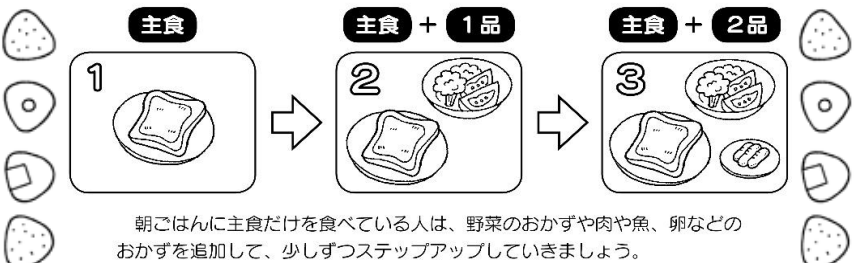
日	曜	こ ん だ て			主 分 類				
					※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。				
					おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)		
主食・牛乳		お か ず		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン			
3	水	ごはん 牛乳	しょうゆ	さわにわん こもちししゃもてんぷら(1・2年1 他2) みずなのごまあえ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく こもちししゃも かんてん	にんじん ごぼう だいこん みつば もやし みずな こんにゃく		
4	木	こどもパン 牛乳		ポトフ ハンバーグ いよかんゼリー	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ	牛乳 フランクフルトソーセージ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマトピューレ いよかん		
5	金	ごはん 牛乳		マーボー豆腐 かにシューマイ(2) もやしのちゅうかいため	ごはん ごまあぶら でんぶん ごま こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく とうふ かに たらすりみ	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ たまねぎ とうもろこし		
8	月	ごはん 牛乳		ハヤシライス キャベツとウインナーのソテー いちごヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも ルウ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん ケチャップ キャベツ ピーマン いちご		
9	火	ごはん 牛乳	ソース	もずくのみそしる ポテトコロッケ ぶたにくとだいずのあまからに	ごはん じゃがいも パンこ あぶら さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ もずく みそ ぶたにく だいず	にんじん だいこん ながねぎ		
10	水	うどん 牛乳		きつねうどん にくまん わかめいため	うどん さとう こむぎこ ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく わかめ	にんじん ながねぎ ほうれんそう しょうが		
11	木	ごはん 牛乳		かぼちゃだんごじる おさかなハンバーグ きりぼしだいこんとツナのごまサラダ	ごはん あぶら でんぶん ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ かんぱち まぐろ	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん		
12	金	まるパン 牛乳	ソース	ミネストローネ メンチカツ とうにゅうパンナコッタ	パン あぶら マカロニ さとう パンこ はちみつ	牛乳 パーコン いんげんまめ ぶたにく とうにゅう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト ケチャップ レモン		
16	火	ごはん 牛乳		じゃがいものそばろに あつやきたまご ひじきごはんのぐ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ぶたにく ちくわ たまご とりにく ひじき あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく		
17	水	ごはん 牛乳		けんちんじる ごまいりつくね(2) キャベツのおかかいため	ごはん あぶら パンこ さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく かつおぶし	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ キャベツ		
18	木	ごはん 牛乳	ドレッシング	とうふとえのきのみそしる いかメンチ こがねもやし	ごはん パンこ あぶら ドレッシング	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ いか	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ キャベツ もやし		
19	金	ソフトめん 牛乳	ドレッシング	ミートソース ハッシュドポテト いりどりサラダ	ソフトめん あぶら さとう ルウ じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ とうもろこし		
22	月	ごはん 牛乳		ぶたにくとあつあげのちゅうかに はるまき あおりんごゼリー	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ	にんにく にんじん こんにゃく ピーマン ながねぎ りんご		
24	水	コッペパン 牛乳	ケチャップ	やさしいスープ ウインナーソーセージ(2) スパゲティのソテー	パン あぶら スパゲティ	牛乳 ぶたにく ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん にんにく あかピーマン ケチャップ		
25	木	ごはん 牛乳		さつまじる ぶたにくのしょうがやき ブルーベリータルト	ごはん あぶら さつまいも さとう でんぶん こめこ	牛乳 とりにく みそ ぶたにく とうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ しょうが たまねぎ ブルーベリー ながねぎ		
26	金	こくとうイギリス 食パン 牛乳		にくだんごのスープ ソイバーグ ごぼうのサラダ	パン くらぎとう さとう でんぶん ドレッシング あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ ごぼう とうもろこし		
29	月	ごはん 牛乳	しょうゆ	にくじゃが やさしいせ カスタードクレープ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こめこ	牛乳 ぶたにく たらすりみ とうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき とうもろこし		
30	火	ごはん 牛乳	ソース	チンゲンサイのかきたまじる チキンカツ にんじんそんちようサラダ	ごはん でんぶん パンこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく たまご とりにく まぐろ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし レモン		
平均栄養量				1・2年生	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.0 g	3・4年生	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.0 g	5・6年生	エネルギー 703 kcal たんぱく質 24.8 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、食食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★ 夏バテを回復しよう

【不足しがちな鉄とビタミン類を多く摂取できる献立を取り入れる】

【川越産農産物（予定）】 みつば・チンゲン菜・ごぼう・水菜

朝ごはんステップアップ 1・2・3



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



～沢煮碗～今月の献立から人気の給食レシピを紹介します！

【材料 1人分】

・だし汁 …………… 130 g
・豚肉（細切り） …………… 15 g
・人参（せん切り） …………… 10 g
・干椎茸（薄切り） …………… 0.5 g
・ごぼう（さががき） …… 12 g
・大根（せん切り） …………… 12 g
・かまぼこ（短冊切り） … 10 g
・酒 …………… 0.7 g
・本みりん …………… 0.4 g
・塩 …………… 0.6 g
・しょうゆ …………… 3.4 g
・みつば …………… 2 g

【作り方】

①だし汁に豚肉・人参・戻した干椎茸・ごぼう・大根を入れ火を通す。
②あくを取り、野菜がやわらかくなってきたら、かまぼこ・調味料を入れる。
③沸騰したら、みつばを入れて完成。

沢煮碗は、せん切りにした豚肉や野菜を使った、具だくさんの汁物です。子どもたちに人気の学校給食ではなじみの献立です。