



献立のお知らせ



新宿小 高階小 高階南小
高階北小 高階西小 福原小

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	火	ちゅうかめん 牛乳		もやしラーメン にくまん えだまめ	ちゅうかめん でんぶん あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく	えだまめ キャベツ しょうが にら にんじん にんにく もやし		
2	水	ごはん 牛乳	ソース	かきたまじる かぼちゃコロッケ ごもくごはんのぐ	ごはん でんぶん さとう あぶら パンこ	牛乳 あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく とりにく たまご	ごぼう たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ にんじん		
3	木	ごはん 牛乳		やさいとあつあげのもの ぎょうぎ(2) グレープゼリー	ごはん でんぶん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 あつあげ ちくわ ぶたにく	こんにゃく さやいんげん にんじん キャベツ ぶどう		
4	金	こくとうイギリス 食パン 牛乳		ようふうワントンスープ とりのからあげ とうもろこし	くろぎとう パン でんぶん こむぎこ あぶら	牛乳 えび ぶたにく とりにく	たまねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム		
7	月	ごはん 牛乳		たなばたじる わふうハンバーグ ごぼうのみそドレッシングサラダ	ごはん でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 かまぼこ とりにく ぶたにく みそ	きゅうり ごぼう しょうが だいこん チンゲンサイ とうもろこし にんじん たまねぎ		
8	火	ごはん 牛乳	ドレッシング	カレーライス ゆでやさしいサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ 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 もやし ケチャップ		
9	水	ごはん 牛乳		とうふとわかめのみそしる さばのおやき こんにゃくのピリからいため	ごはん さとう あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく みそ さば	こんにゃく しょうが だいこん にんじん ながねぎ ピーマン		
10	木	ごはん 牛乳		すいとん にくじゃがコロッケ もやしのカレーいため	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ	牛乳 ぶたにく	こまつな だいこん たまねぎ にんじん もやし		
11	金	こどもパン 牛乳	ケチャップ	せんぎりスープ オムレツ ホットマカロニサラダ	パン マカロニ あぶら ドレッシング	牛乳 まぐろ ぶたにく たまご	さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし ケチャップ		
14	月	ごはん 牛乳		せんべいじる にくやさしいため とうにゅうプリン	ごはん なんぶせんべい でんぶん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく とうにゅう みそ	キャベツ ごぼう しょうが だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう しめじ		
15	火	ごはん 牛乳		じゃがぶたキムチ えびシューマイ(2) かりかりだいず	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	牛乳 だいず ぶたにく えび たらすりみ	こんにゃく たまねぎ にら にんじん はくさい		
16	水	食パン 牛乳		ホワイトシチュー スラッピージョー いちごクレープ	パン パンこ じゃがいも あぶら さとう こめこ ルウ	牛乳 ぶたにく とうにゅう	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 いちご		
17	木	ごはん 牛乳	ソース	ぶたじる あじフライ アセロラゼリー	ごはん あぶら パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ あじ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ アセロラ		
平 均 栄 養 量				1・2年生	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.2 g	3・4年生	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.2 g	5・6年生	エネルギー 705 kcal たんぱく質 26.1 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】
暑さに負けない体を作ろう！



川越市立学校給食センター運営委員を募集します。

川越市立学校給食センター運営委員会は、学校給食センターの運営に関し、重要事項を審議する委員会です。運営委員会の運営に保護者の参加を得てより開かれた市政の推進を図るための委員の一部を公募します。
募集人員：2名
募集期間：令和7年6月25日（水）～7月25日（金）まで
応募方法については、川越市ホームページをご覧ください。
学校給食課にお問い合わせください。
TEL 223-6035

チンゲン菜

チンゲン菜は白菜の仲間で、中国原産の野菜です。日本には1972年の日中国交回復以降入ってきたといわれており、現在は日本各地で栽培される定番野菜になりました。

みずみずしく、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴。くせがないので、中華料理はもちろん、西洋料理にも合う万能野菜です。

スーパーの地場産コーナーや農産物直売所等で見かけた際は、ぜひ購入してみてください！

問い合わせ 農政課 TEL(224-5939)



～ホットマカロニサラダ～ 今月の献立から給食レシピを紹介します！

〔材料 1人分〕

人参（せん切り） …… 4 g 油 …… 0.3 g
玉ねぎ（スライス） …… 13 g 塩 …… 0.1 g
ツナ水煮（汁をきる） …… 8 g こしょう …… 0.02 g
きゅうり（小口） …… 4 g フレンチドレッシング …… 4 g
ツイストマカロニ …… 6 g マヨネーズタイプドレッシング …… 4 g
（マヨネーズでも可）

〔作り方〕

- ①マカロニをゆでる。
- ②油で人参・玉ねぎを炒め、火が通ったらツナ水煮・きゅうりの順に加え、調味料を入れる。
- ③最後に、ゆでておいたマカロニを加えて出来上がり。

【お知らせ】

2学期の給食は9月3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



「夏休み料理教室」を開催します。

開催日：令和7年8月8日（金）

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。

