



# 7月分学校給食予定献立表



令和5年度

【目標】暑さに負けないように食べよう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(黄)主にエネルギーのもとになる食品	(赤)主に体を作るもとになる食品	(緑)主に体の調子を整えるもとになる食品	1人分 kcal	たん白質 g	
3	月	ごはん	牛乳	アジフライ・ソース さわにわん おひたし	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶた肉 かまぼこ アジフライ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな キャベツ もやし	528	22.1
4	火	ナン	牛乳	やさいグラタン チリピーズ フレンチサラダ	ナン さとう あぶら パンこ やさいグラタン	牛乳 だいず ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	628	22.7
5	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	うどん さとう あぶら バター かたくりこ	牛乳 とり肉 あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ かぼちゃ えだまめ	570	22.7
6	木	わかめごはん	牛乳	おほしさまてりやきハンバーグ <small>たなばたじる こまつなとかんびょうのごまあえ</small> ④ たなばたゼリー	わかめごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ゼリー	牛乳 とり肉 うおめん かまぼこ ほしがたハンバーグ	にんじん こまつな たまねぎ しょうが かんびょう ほうれんそう	624	23.6
7	金	ごはん	牛乳	イカのたつたあげ みそしる ひじきのいために	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	牛乳 あぶらあげ みそ イカ とり肉 ひじき	たまねぎ こまつな しょうが にんじん しらたき	534	22.4
10	月	ごはん	牛乳	ぶたどん とうもろこし きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん さとう あぶら	牛乳 ぶた肉	たまねぎ しらたき ねぎ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり たくあん	546	25.1
11	火	ツイストパン	コーヒー ミルク	フライドチキン ABCスープ ごぼうサラダ	パン マカロニ あぶら かたくりこ さとう ドレッシング	コーヒーミルク ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが ごぼう とうもろこし	549	23.2
12	水	ちゅうかめん	お茶	ジャージャーめん はるまき フルーツポンチ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ はるまき ゼリー	ぶた肉 みそ	おちゃ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ ごぼう ミックスフルーツ	660	18.6
13	木	ごはん	牛乳	かいせんステーキ こうやどうふのうまに キャベツのさっぱりあえ	ごはん さとう あぶら	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ かいせんステーキ	こんにゃく にんじん たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	541	30.0
14	金	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 ④ れいとうみかん	ごはん あぶら こむぎこ バター ピンクポテト じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし トマト しょうが にんにく スズキニ なす かぼちゃ セロリ りんご みかん	649	23.0
18	火	ごはん	牛乳	サケのおやき とうがんじる <small>しおこんぶあえ ④ ★みかんヨーグルト</small>	ごはん さとう かたくりこ	牛乳 とり肉 かまぼこ サケ こんぶ みかんヨーグルト	とうがん にんじん ねぎ キャベツ	557	25.2
19	水	スパゲティ	牛乳	つけナポリタン かぼちゃコロック れんこんサラダ	スパゲティ さとう あぶら かたくりこ かぼちゃコロック ごまドレッシング	牛乳 ウインナー チーズ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン れんこん トマト とうもろこし	700	23.3
							591	23.5	

- ☆ 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（Tel.2949-3740）までご連絡ください。
- ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
- ☆ 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。
- ☆ 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。
- ☆ は学校配送になります。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

食物アレルギー代替食品  
(乳) 18日(火)  
★みかんヨーグルト→みかんゼリー

## 夏だ！カレーだ！カレーといえば給食だ！

暑い夏でもやっぱりカレー！スパイシーな香りが食欲をそそり、みんなを元気にしてくれますね。  
そんな、カレーですが、給食センターではこのようにカレーを作っています。



### 肉入れ

1つの釜で、約800食作ります。  
肉の量は、一釜なんと！35kg



### 具を炒める

量が多くて1人では出来ません。  
2人がかりでよくかき混ぜます。



### 調味料入れ

ケチャップなどの調味料も  
タライに移してたくさん入ります。



おいしいカレーの  
できあがり！  
ルーも手作りで、  
手間をかけて  
作っています。  
楽しく！おいしく！  
食べてくださいね。

### ～お知らせ～

裏面に、給食センターサマーフェスタの案内を載せています。サマーフェスタでは、給食カレーのレシピを配布する予定です。ご来場いただき、レシピを持ち帰って夏休みに給食カレーを作ってみてはいかがでしょうか？



さあ、夏休み！給食センターに遊びにおいで！

# 学校給食センターサマーフェスタ

日時：令和5年 **7月21日** (金) **9:30~14:00** (受付 13:30 まで)

会場：所沢市立第1学校給食センター



## おたのしみコーナー

- 釜のかき混ぜ体験
- -20度の世界（冷凍庫）体験
- ボールを使った野菜洗い体験
- 調理器具の展示
- フライヤー・スチームパンクッショナーの見学
- 洗浄機や配送トラックの見学
- スタッフによる食育パフォーマンスショー
- 調理員さんになろう！白衣の試着

- ※ 上履き・くつ入れ（ビニール袋など）をお持ちください。
- ※ 小学3年生以下は、大人同伴でご参加ください。
- ※ 写真撮影は可能です。
- ※ 水分補給の為に飲み物をお持ちください。
- ※ 施設内にベビーカーを持って入ることはできません。
- ※ 駐車場には限りがあります。公共交通機関や自転車をご利用のうえ、ご来場ください。
- ※ 申し込みは不要です。

## 所在地

所沢市北野3-33-5

TEL 04-2949-3740 FAX 04-2949-4238

今年は第1学校給食センターで開催します。  
給食センターに興味がある方、どなたでも、  
ぜひぜひ、ご来場ください。

## 公共交通機関

\*バスは小手指駅南口より出ています。

西武バス宮寺西行き（小手 09 北野総合運動場前下車）徒歩3分

早稲田大学行き（小手 02 北野総合運動場前下車）徒歩3分

\*車でお越しの場合、駐車場は北野総合運動場になります。

ただし、駐車スペースに限りがありますので、スタッフの指示に従って駐車をお願いします。

給食センターで

待ってるよー!



所長



調理員



栄養士



運転手



事務



汽缶手