



令和 7 年 7 月 学校給食献立表 (小学校)



東松山市教育委員会

日	曜	献立名 (こんだてめい)		食 品 名			栄 養 量	
		主食 (しゅしよく) 飲み物 (のみもの) おかず	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal) キロカロリー	たんぱく質 (g) グラム
1	火	ごはん ぎゅうにゅう たこメンチカツ ゴーヤーチャンプルー (かつおぶし)	乳 小麦 卵 コムギ	ごはん あぶら あぶら きびざとう てんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たこメンチカツ とうふ たまごそぼろ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし にがうり しょうが	655	26.0
2	水	キムチみそラーメン (ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう しろみぎかなフリッター すいか	(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん きびざとう ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう しろみぎかなフリッター	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん コーン にら ねぎ キムチ すいか	679	26.1
3	木	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ズッキーニときりぼしだいこんのごまあえ (ドレッシング) どさんこじる	乳 コムギ コムギ	わかめごはん ごま ごまドレッシング あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう てりやきチキン とうふ みそ	きりぼしだいこん ズッキーニ キャベツ にんじん コーン にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	610	22.1
4	金	ラタトゥイユりんチキンカツサンド (こどもパン) チキンカツ ラタトゥイユ ぎゅうにゅう パンプキンスープ	(小麦) 小麦 乳 乳 小麦	こどもパンスライス あぶら オリーブオイル バター	チキンカツ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スkimミルク シュレッド チーズ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン あかピーマン トマト たまねぎ かぼちゃ パセリ	586	26.5
7	月	すめし ちらしずしのぐ ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ あまのがわスープ	卵 コムギ 乳 コムギ コムギ	すめし きびざとう きびざとう	とりにく あぶらあげ たまごそぼろ ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ さかなめん ほしがたかまぼこ	ほししいたけ れんこん にんじん えだまめ りんご たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ	602	23.7
8	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーあげ くきわかめのきんぴら だいこんのみそしる	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さばのカレーあげ ぶたにく くきわかめ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	れんこん にんじん にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	676	24.1
9	水	ソーキそば (じごなうどん) ソーキそばようかくに ぎゅうにゅう れいとうみかん	コムギ (小麦) コムギ 乳	じごなうどん きびざとう	かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ にら ねぎ しょうが みかん	588	26.4
10	木	なつやさいカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう カラフルサラダ (ドレッシング)	乳 小麦 乳	むぎごはん あぶら きびざとう かんきつドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スkimミルク シュレッド チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スkimミルク かぼちゃ ピーマン あかピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン	624	18.8
11	金	スラッピードッグ (コッペパン) ロングウインナー スラッピージョー ぎゅうにゅう もずくスープ	(小麦) コムギ 乳 コムギ	コッペパンスライス あぶら じゃがいも きびざとう パンこ ごまあぶら ごま	ロングウインナー ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう ベーコン とうふ もずく	にんにく たまねぎ えだまめ しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ ねぎ	598	28.7
14	月	ごはん ぎゅうにゅう たらのチリソースかけ しおマーボーどうふ	乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう てんぷん あぶら ごまあぶら てんぷん	ぎゅうにゅう たらでんぷんつき みそ とうふ ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ にら	626	26.3
15	火	バターロール アマトリチャーナスバゲッティ (こなチーズ) ぎゅうにゅう しらたまいフルーツポンチ	乳 小麦 小麦 (乳) 乳	バターロール スパゲッティ オリーブオイル きびざとう しらたまだんご レモンゼリー	ぶたにく ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ パイン おうとう はくとう ラフランス りんご	614	22.3
16	水	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやきにく とうがんのみそしる パインクレープ	乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう てんぷん ごま ごまあぶら パインクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら にんじん たまねぎ とうがん ねぎ	676	23.8
計 12 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均栄養量	628	24.6

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルゲンのみ表記したものです。
コンタミネーションに関する表記はしておりません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが
同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。

もうすぐ夏休み♪

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みが
はじまります。長いお休みだからと不規則な生活を
していると楽しめませんね。お休みのときこそ早寝・
早起き・朝ごはん!!3食しっかり食べて、規則正
しい生活を送って思い切り楽しんでくださいね♪



注目66
子どもクッキングのお知らせ♪

7月30日・31日に子どもクッキングを開催
しますよ(^_^)
みんなで料理しながら楽しく食育!!詳しい
内容は広報誌・東松山市HPで検索してね!!

汗をかいたら意識して水分補給を!!

汗をかいたら大切な水分の補給をしましょう。でも
冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。
飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸
に余計な負担をかけてしまいます。また糖分が多い
のは肥満の原因にも…。おすすめは「水」や「麦茶」
などです。

