



霞ヶ関小 霞ヶ関南小 霞ヶ関北小
霞ヶ関西小 川越西小 名細小

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		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 こんにやく しめじ しょうが たまねぎ ブルーベリー ながねぎ		
4	木	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 にんじんそんちょうサラダ	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		
5	金	ごはん 牛乳	しょうゆ	にくじゃが やさいよせ 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		
8	月	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		
9	火	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 いろどりサラダ	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		
10	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 こんにやく		
11	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		
12	金	コッペパン 牛乳	ケチャップ	やさいスープ 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		
16	火	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 こんにやく ピーマン ながねぎ りんご		
17	水	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 こんにやく		
18	木	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 こんにやく だいこん たまねぎ キャベツ		
19	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		
22	月	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		
24	水	ごはん 牛乳		マーボーどうふ 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		
25	木	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		
26	金	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		
29	月	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		
30	火	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		
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

1

2

3

朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの
おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

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】

【作り方】

・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

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。