

7月の予定献立表(小学校)

令和7(2025)年度

日曜日のみもの	給食回数 15回	きゅうしょくもひょう 給食目標	なつ しきせいかつ 夏の食生活と健康について考えよう			かんが かんだてメモ	
			ざいりょうのはたらき				
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)		
1 火	にぎゅうう	ごはん にくどうふ ししゃものカレーあげ やさいのごまいため	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ししゃも	たまねぎ ねぎ しらたき こまつな もやし にんじん はくさい	としょ きゅうしょく 7月7日(七夕の節句) 五節句の1つで、中国から伝わった織り姫と彦星の伝説に、日本の伝説や旧暦のお盆が加わって現代の七夕になりました。7日には、天の川をイメージして、米粉めんと星型かまぼこを使った「七夕汁」を提供します。	
2 水	にぎゅうう	スパゲッティミートソース キャベツときゅうりのサラダ	としょ きゅうしょく	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いばず チーズ ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ にんにく しょウが トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	
3 木	にぎゅうう	ぶたにくのねぎしおあんかけごはん はるさめスープ すいか	すいか	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ こねぎ にんにく にんじん こまつな すいか	
4 金	にぎゅうう	ソフトフランスパン ホキのフライ ジャーマンポテト マカロニスープ		ソフトフランスパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ウィンナー	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	
7 月	にぎゅうう	ごはん しそひじきふりかけ あげりのうまに たなばたじる	たなばた	こめ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ひじき とりにく かまぼこ あぶらあげ	あかしそふりかけ ショウガ たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ オクラ ねぎ	
8 火	にぎゅうう	キャロットライス さかなのバジルやき じゃがいもときゅうりのサラダ ミネストローネ		こめ あぶら ジャガイモ フレンドレッシング さとう	ぎゅうにゅう メダイ ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー トマト かぶ	
9 水	にぎゅうう	ごはん ゆずかうみとりづくね きゅうりとハムのピリからあえ とうがんのみぞしる		こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ゆず きゅうり キャベツ とうがん えのきたけ ねぎ	
10 木	にぎゅうう	あげパン ラタトウイユ コーンポテト		コッペパン あぶら さとう ジャガイモ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	たまねぎ なす ピーマン パブリカ ズッキーニ にんにく トマト とうもろこし	
11 金	にぎゅうう	なつやさいカレー ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		こめ あぶら バター こむぎこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょウガ さやいんげん ズッキーニ かまぼこ なす トマト ごぼう だいこん きゅうり	
14 月	にぎゅうう	ジャーヤーメン かきたまスープ とうもろこし*1	とうもろこし	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ たまご	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょウガ ほうれんそう とうもろこし	
15 火	にぎゅうう	ごはん ゼリーフライ*2 キャベツのごまぞあえ キムチゲ		こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう オから ツナ ぶたにく みそ	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり キムチ えのきたけ だいこん にら	
16 水	にぎゅうう	マーボーどん きくわかめいりちゅうかスープ バレンシアオレンジ	ハートにんじんDay ♥	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょウガ もやし こまつな オレンジ	
17 木	にぎゅうう	ミルクパン かぼちゃのキッシュ キャベツのスープに ミックスフルーツ		ミルクパン バター あぶら さつまいも ぶどうゼリー りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ とりにく	かぼちゃ たまねぎ しめじ キャベツ にんじん さやいんげん もも パインアップル	
18 金	にぎゅうう	ごはん いかのかりんとうがらめ わかめともやしのサラダ とりにくとうがんのちゅうかスープ		こめ でんぶん あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう いか だいす わかめ とりにく とうふ	もやし にんじん とうもろこし きゅうり とうがん チングンサイ しいたけ しょウガ	
22 火	にぎゅうう	ごはん いわしのピリからソース じゃがいもとピーマンのいためもの とうにゅうみぞしる		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし なまあげ とうにゅう みそ	しょウガ にんにく ねぎ ピーマン だいこん チングンサイ	

*都合により献立が変更になることもあります。

*学校給食では、様々な食品を使用します。

今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。

下の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

Let's try to use English!

今月の立川産を英語で言ってみよう！

答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

キムチ・キャベツ・
たまねぎ・とうもろこし・
なす・にんにく・しいたけ

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

おもいやりスプーン

はしだけでは食べにくい献立の時は、
1年生のみスプーンかフォークがつきます。(1学期のみ)

