

## 7月の予定献立表(Bブロック)

令和7（2025）年度

日曜	のみもの	給食目標 夏の食生活と健康について考えよう				こんだてメモ
		ざいりょうのはたらき				
こんだて		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	さゆうう	ジャージャーめん とうふともずくのスープ パイナップルむしパン	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすみそ とうふ とりにく もずく たまご	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ににく しょうが パインアップル	今月の立川産 トマト、キャベツ、たまねぎ ににく、なす、はくさい（キムチ） だいこん（たくあん）、とうもろこし
2 水	さゆうう	たこめし ししゃものごまあげ こまつなとしらすのにびたし どんじる	こめ こむぎこ ごま あぶら ジャガイモ	たこ ぎゅうにゅう ししゃも しらすぼし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こまつな はくさい えのきたけ だいこん ねぎ こんにゃく	
3 木	さゆうう	セルフアジフライバーガー（ソース） キャベツソテー ベジタブルスープ	かしわおりパン こむぎこ パンこ あぶら こめ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン なまクリーム	キャベツ もやし とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	
4 金	さゆうう	キムたくごはん てづくりしゅうまい トマトイリサンラータン	ベジぱく	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	キムチ たくあん たまねぎ しょうが こまつな トマト えのきたけ きくらげ
7 月	さゆうう	ホットケーキ てづくりブルーベリージャム ポトフ こまつなのソテー		ホットケーキミックス バター さとう あぶら じゃかいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく いんげんまめ ツナ	ブルーベリー レモン かぶ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー こまつな
8 火	さゆうう	えびちらしづし ちくわのいそべあげ (1,2ねん1ぽん、3~6ねん2ほん) とうもろこし たなばたじる	七夕献立	こめ さとう こむぎこ あぶら こめこめん	えび ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かまぼこ	れんこん にんじん かんぴょう しいたけ さやえんどう とうもろこし オクラ だいこん えのきたけ ネギ
9 水	さゆうう	とうにゅうパン オクラとかぼちゃのキッシュ ひきにくとなつやさいのラタトウイユ	ベジぱく	とうにゅうパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム チーズ ぶたにく	オクラ かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム ピーマン パブリカ なす ズッキーニ トマト ににく
10 木	さゆうう	カレーピラフ ポテトカルボナーラ しろいんげんまめとほうれんそうのスープ	♥ハートにんじん 入っているかな?♥	こめ あぶら ジャガイモ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ウィンナー いんげんまめ	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし ににく ほうれんそう セロリー
11 金	さゆうう	チンジャオロースどん じゃがいものじゃこきんぴら りんごどものヨーグルト		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃかいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	たけのこ ピーマン たまねぎ しいたけ ににく しょうが にんじん さやいんげん こんにゃく りんご もも
14 月	さゆうう	ごはん あげようざ (2こ) しせんどうふ ラ・フランスゼリー		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい たまねぎ さくらげ ネギ しょうが
15 火	さゆうう	たちかわトマトのナポリタン とりにくとやさいの ジンジャースープ ドーナツ	ベジぱく としょ	スペゲッティ あぶら さとう ホットケーキミックス	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ セロリー チンゲンサイ しょうが
16 水	さゆうう	えだまめととうもろこしのごはん とりにくのりやき にんじんしりしり かきたまじる		こめ さとう でんぶん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし とうふ たまご	とうもろこし えだまめ しょうが にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ
17 木	さゆうう	チキンとトマトのカレーライス まめときゅうりのサラダ (フレンチドレッシング)	ベジぱく	こめ ジャガイモ あぶら バター こむぎこ フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいすみそ	たまねぎ にんじん ににく しおが トマト キャベツ きゅうり
18 金	さゆうう	ごはん さばのたつあげ くきわかめとキムチのいためもの じゃがいもとズッキーニのみぞし		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃかいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	しょうが キムチ にんじん しらたき たまねぎ ズッキーニ
22 火	さゆうう	マーボーどうふめん とりにくとわかめのスープ かぼちゃのスコーン		ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ホットケーキミックス バター	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 ネギ にら ににく しょうが もやし こまつな かぼちゃ

\*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。

右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

おうちでも  
牛乳を飲もう！

給食のない、夏休みはカルシウムが不足しやすくなります。水分補給として、ジュースやスポーツドリンクばかりではなく、牛乳を飲みましょう。また、カルシウムの多い食品を食事やおやつで意識して取り入れましょう。



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)

| 学期のみ



夏休みにおはしの持ち方の練習をしよう！

東野英吉全集 Vol. 1



夏野菜は、ビタミンや水分が多いいため、暑さに負けないように積極的に食べよう！トマト、とうもろこし、なす、かぼちゃ、オクラ、ズッキーニ… 給食でも探してみてくださいね。