

7月の予定献立表(Bブロック)



令和7（2025）年度

日曜	のみの	給食目標				こんだてメモ
		給食回数	15回	夏の食生活と健康について考えよう		
				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	うす	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 でんがん 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 だいず 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 にんにく しょうが パインアップル	<div>今月の立川産</div> <div>トマト、キャベツ、たまねぎ</div> <div>にんにく、なす、はくさい(キムチ)</div> <div>だいこん(たくあん)、とうもろこし</div>
2水	うす	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 とんじる	こめ こむぎこ ごま あぶら じゃがいも	たこ ぎゅうにゅう ししゃも しらすぼし かつおがし 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	うす	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 グリーンピース	
4金	うす	キムたくごはん てづくりしゅうまい トマトいりサンラータン	こめ あぶら でんがん 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	<div>七夕献立</div> <div>七夕は、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 七夕になっています。給食では、8日に 天の川をイメージして、米粉めんと星 形かまぼこを使った「たなばたじる」を 提供します。</div>
7月	うす	ホットケーキ てづくりブルーベリージャム ポトフ こまつナのソテー	ホットケーキミックス バター さとう あぶら じゃがいも	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	うす	えびちらしずし ちくわのいそべあげ (1,2ねん1ぼん、3~6ねん2ぼん) とうもろこし たなばたじる	こめ さとう こむぎこ あぶら こめこめ	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 ねぎ	
9水	うす	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トウイユ	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 ビーマン パプリカ なす スズキニ トマト にんにく	<div>注目!ベジタブル</div> <div>~野菜をばくばく食べよう</div> <div>ベジぱくDAY~</div> <div>今月は トマト</div> <div>今月は「ドーナツペンタくん」 という絵本から「ドーナツ」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</div> <div>【給食終了日】 17日(木) 第九小、第十小 18日(金) 松中小、新生小 22日(火) 若葉台小</div>
10木	うす	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	こめ あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ウィナー いんげんまめ	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし にんにく ほうれんそう セロリー	
11金	うす	チンジャオロースどん じゃがいものじゃこきんぴら りんごともものヨーグルト	こめ あぶら さとう でんがん ごまあぶら じゃがいも 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 ビーマン たまねぎ しいたけ にんにく 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	うす	ごはん あげぎょうざ(2こ) しせんどうふ ラ・フランスゼリー	こめ あぶら さとう でんがん 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 きくらげ ねぎ しょうが	
15火	うす	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	スパゲッティ 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 ビーマン トマト キャベツ セロリー チンゲンサイ しょうが	
16水	うす	えだまめととうもろこしのごはん とりにくのてりやき にんじんしりしり かきたまじる	こめ さとう でんがん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおがし 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	うす	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)	こめ じゃがいも 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 だいず	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	
18金	うす	ごはん さばのたつたあげ くさ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そしる	こめ でんがん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	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 しらすたき たまねぎ ズッキーニ	
22火	うす	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 でんがん 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 ねぎ いら にんにく 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。



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)

夏休みにおはしの持ち方の練習をしよう!



夏野菜を食べよう!



夏野菜は、ビタミンや水分が多いため、
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。

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	624kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%