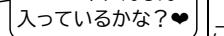


## 7月の予定献立表(Aブロック)

令和7（2025）年度

| 日曜<br>のみもの | 給食目標<br>夏の食生活と健康について考えよう  |   |   |   |   | こんだてメモ  |  |
|------------|---|---|---|---|---|---|--|
|            | 14回   |   | ざいりょうのはたらき                                      |   |   |   |  |
|            | こんだて  |   | ちからやねつに<br>なるもと(き)                              | ちやにくに<br>なるもと(あか)                                 | からだのちょうしを<br>ととのえるもと(みどり)                                       |   |  |
| 1火         | たこめし<br>しじやものごまあげ<br>こまつなとしらすのにびたし<br>とんじる                      | こめ こむぎこ ごま<br>あぶら ジャがいも   | たこ ぎゅうにゅう<br>しじやも しらすぼし<br>かつおぶし ぶたにく<br>とうふ みそ | ごぼう にんじん こまつな<br>はくさい えのきたけ だいこん<br>ねぎ こんにゃく      |   | 今月の立川産<br>トマト、キャベツ、たまねぎ<br>にんにく、なす、はくさい（キムチ）<br>だいこん（たくあん）、とうもろこし   |  |
| 2水         | ジャージャーめん<br>とうふともぞくのスープ<br>パイナップルむしパン                           | ちゅうかめん あぶら<br>さとう でんぶん<br>ごまあぶら<br>ホットケーキミックス   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいす みそ とうふ<br>とりにく もぞく たまご       | たけのこ にんじん たまねぎ<br>しいたけ ねぎ にんにく<br>しょうが バインアップル    |   |   |  |
| 3木         | キムたくごはん<br>てづくりしゅうまい<br>トマトイリサンラータン                             |                        | こめ あぶら でんぶん<br>さとう ごまあぶら<br>しゅうまいのかわ            | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>たまご とうふ                            | キムチ たくあん<br>たまねぎ しょうが こまつな<br>トマト えのきたけ きくらげ                    | 七夕献立<br>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、7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。 |  |
| 4金         | セルファジフライバーガー（ソース）<br>キャベツソテー<br>ベジタブルスープ                        | かしわおりパン こむぎこ<br>パンこ あぶら こめ  | ぎゅうにゅう あじ<br>ベーコン なまクリーム                        | キャベツ もやし とうもろこし<br>にんじん たまねぎ<br>グリンピース            |   |   |  |
| 7月         | えびちらしすし<br>ちくわのいそべあげ<br>(1.2ねん1ほん、3~6ねん2ほん)<br>とうもろこし<br>たなばたじる |                        | こめ さとう こむぎこ<br>あぶら こめこめん                        | えび ぎゅうにゅう<br>ちくわ あおのり<br>かまぼこ                     | れんこん にんじん かんぴょう<br>しいたけ さやえんどう<br>とうもろこし オクラ だいこん<br>えのきたけ ねぎ   | 立川の畑で給食用に育った<br>とうもろこしを、農家さんが<br>朝収穫して調理場に届けてくれます。<br>皮をむいて3つに切って茹でます。  |  |
| 8火         | ホットケーキ<br>てづくりブルーベリージャム<br>ポトフ<br>こまツナのソテー                      | ホットケーキミックス<br>バター さとう あぶら<br>じゃがいも  | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく いんげんまめ<br>ツナ                 | ブルーベリー レモン かぶ<br>たまねぎ にんじん<br>さやいんげん セロリー<br>こまつな |   |   |  |
| 9水         | カレーピラフ<br>ポテトカルボナーラ<br>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<br>入っているかな？ | こめ あぶら ジャがいも                                    | とりにく ぎゅうにゅう<br>ベーコン なまクリーム<br>チーズ ウィンナー<br>いんげんまめ | にんじん たまねぎ<br>グリンピース とうもろこし<br>にんにく ほうれんそう<br>セロリー               |   |  |
| 10木        | とうにゅうパン<br>オクラとかぼちゃのキッシュ<br>ひきにくとなつやさいのラタトウイユ                   |                      | とうにゅうパン あぶら<br>さとう                              | ぎゅうにゅう たまご<br>なまクリーム チーズ<br>ぶたにく                  | オクラ かぼちゃ たまねぎ<br>マッシュルーム ピーマン<br>パブリカ なす ズッキーニ<br>トマト にんにく      |   |  |
| 11金        | ごはん<br>あげぎょうざ (2こ)<br>せんどうふ<br>ラ・フランスゼリー                        |   | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら<br>ラ・フランスゼリー           | ぎゅうにゅう ぎょうざ<br>とうふ ぶたにく                           | にんじん チンゲンサイ<br>たけのこ はくさい たまねぎ<br>きくらげ ねぎ しょうが                   |   |  |
| 14月        | チンジヤオロースどん<br>じゃがいものじやこぎんぴら<br>りんごともものヨーグルト                     |   | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら<br>じゃがいも ごま            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ちりめんじやこ ヨーグルト                      | たけのこ ピーマン たまねぎ<br>しいたけ にんにく しょうが<br>にんじん さやいんげん<br>こんにゃく りんご もも |   |  |
| 15火        | えだまめととうもろこしのごはん<br>とりにくのりやき<br>にんじんしりしり<br>かきたまじる               |   | こめ さとう でんぶん<br>ごま あぶら                           | ぎゅうにゅう とりにく<br>ツナ かつおぶし とうふ<br>たまご                | とうもろこし えだまめ<br>しょうが にんじん えのきたけ<br>ねぎ たまねぎ                       |   |  |
| 16水        | たちかわトマトのナポリタン<br>とりにくとやさいの<br>ジンジャースープ<br>ドーナツ                  |                      | スパゲッティ あぶら<br>さとう ホットケーキミックス                    | ベーコン ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご                           | たまねぎ にんじん ピーマン<br>トマト キャベツ セロリー<br>チンゲンサイ しょうが                  |   |  |
| 17木        | ごはん<br>さばのたつたあげ<br>くきわかめとキムチのいためもの<br>じゃがいもとズッキーニのみそしる          |   | こめ でんぶん あぶら<br>さとう ごまあぶら<br>じゃがいも               | ぎゅうにゅう さば<br>ぶたにく わかめ<br>あぶらあげ みそ                 | しょうが キムチ<br>にんじん しらたき たまねぎ<br>ズッキーニ                             |   |  |
| 18金        | チキンとトマトのカレーライス<br>まめときゅうりのサラダ<br>(フレンチドレッシング)                   |                      | こめ ジャがいも あぶら<br>バター こむぎこ<br>フレンチドレッシング          | ぎゅうにゅう とりにく<br>チーズ だいす                            | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが トマト キャベツ<br>きゅうり                         |   |  |

\*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。  
左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。



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)



夏休みにおける「持ち物」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。