

7月の予定献立表(A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 14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)	こんだてメモ
1火	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	
2水	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 でんぱん 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	七夕献立 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。
3木	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 でんぱん 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	立川の畑で給食用に育った とうもろこしを、農家さんが 朝収穫して調理場に届けてくれます。 皮をむいて3つに切って茹でます。
4金	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	注目!ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう ベジぱくDAY~ 今月は トマト
7月	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 ねぎ	としょ
8火	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	今月は「ドーナツパンタくん」 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。
9水	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	【給食終了日】 17日(木) 西砂小、南砂小、幸小、大山小、柏小 18日(金) 上砂川小
10木	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ゥイユ	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 ズッキーニ トマト にんにく	
11金	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 でんぱん 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	
14月	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 でんぱん 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	
15火	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 でんぱん 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	
16水	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	
17木	ごはん さばのたつたあげ 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そ煮	こめ でんぱん 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 しらたき たまねぎ ズッキーニ	
18金	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	

*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>

基準	エネルギー	たんぱく質
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%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

おうちでも
牛乳を飲もう!

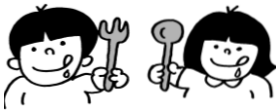
給食のない、夏休みはカルシウムが不足しやすくなります。
水分補給として、ジュースやスポーツドリンクばかりでなく、
牛乳を飲みましょう。また、カルシウムの多い食品を食事や
おやつで意識して取り入れましょう。



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。