

7月の予定献立表(Aブロック)

令和8(2026)年度

日曜	のみの	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	
		こんだて	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水	うみづ	マーボーどん トックいりわかめスープ	こめ さとう でんがん ごまあがら あがら トック	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいず みそ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	今月の立川産 トマト・キャベツ・たまねぎ
2木	うき	ごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) こんにやくとかいそうのサラダ だいこんのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あがら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ かいそうミックス あがらあげ みそ	こんにやく キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	さがしてみよう
3金	うき	くろざとうパン オムレツ ガーリックポテト マカロニスープ	くろざとうパン あがら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん とうもろこし パセリ	ほしにんじん
6月	うみづ	かしわめし ししやものいそべあげ (1〜2ねん1ほん、3〜6ねん2ほん) たなばたじる★	こめ さとう あがら こむぎこ こめこめん	とりにく あがらあげ ぎゅうにゅう ししやも あおのり かまぼこ	にんじん たけのこ しいたけ オクラ だいこん ねぎ	月に1回、給食にハートの形をしたにんじんが入っていますが、今月は6日のたなばたに、ほしの形をしたにんじんが入っています。ほしにんじんを探しながら、ほかにもどんな食材が入っているのか、見てみましょう♪ 7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。宮中での神事で「そうめん」を七夕に供えたという記録もあり、1982(昭和57)年に全国乾麺協同組合連合会では、7月7日を「そうめんの日」としました。給食では「たなばた汁」に米粉麺を使用しています。
7火	うみづ	なすいりミートめん とうもろこし パインヨーグルト	ちゅうかめん あがら でんがん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	なす にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく とうもろこし パインアップル	
8水	うき	ごはん なまあげのキムチいため もずくのスープ	こめ さとう ごまあがら でんがん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ もずく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キムチ ねぎ しょうが はくさい えのきたけ	
9木	うみづ	ちゅうかどん わかめスープ すいか	こめ あがら でんがん ごまあがら	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご わかめ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぎ たけのこ しょうが きくらげ とうもろこし すいか	注目!ベジタブル 〜野菜をばばく食べよう〜 ベジばくDAY〜
10金	うき	あげパン とりにくのトマトにこみ じゃがいものカレーいため	コッパパン あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ベーコン	たまねぎ トマト にんじん パセリ にんにく えだまめ	今月は トマト くわしくは裏面をご覧ください。
13月	うみづ	わかめごはん いかにやさいころもあげ もやしとこまつなのおひたし とうがんのみそしる	こめ こむぎこ あがら さとう	わかめ ぎゅうにゅう いか あがらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ しそ もやし こまつな とうがん えのきたけ ねぎ	今月は「あれこれ たまご」という絵本から「オムレツ」が登場します。くわしくは裏面をご覧ください。
14火	うみづ	あしたばパン さかなのマヨネーズやき ジャーマンポテト トマトとまめのスープ	あしたばパン あがら マヨネーズ パンこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さけ チーズ ウインナー いんげんまめ	にんにく たまねぎ パセリ にんじん トマト	
15水	うみづ	やきにくどん さつまじる みかんゼリー	こめ さとう あがら でんがん さつまいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン だいこん こまつな こんにやく	おもしろスプーン
16木	うみづ	しょうゆラーメン てづくりしゅうまい きゅうりとツナのピリからあえ	ちゅうかめん あがら さとう でんがん ごまあがら しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ	もやし ねぎ にんじん いら たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	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けます。 (1学期のみ)
17金	うき	ごはん さばのカレーあげ じゃがいもとピーマンのいためもの けんちんじる	こめ こむぎこ でんがん あがら じゃがいも さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが ピーマン たまねぎ こんにやく にんじん ねぎ だいこん	

*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

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	604kcal	摂取エネルギー全体の17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の13〜20%

*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QRコードからアクセスしてください。



基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	604kcal	摂取エネルギー全体の 17%
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>>

材料(4人分)

生揚げ	240g
豚肉	100g
にんじん	40g
たまねぎ	60g
チンゲンサイ	60g
キムチ	100g
ねぎ	40g
しょうが	2g
ごま油	小さじ1
★赤味噌	大さじ2/3
★砂糖	小さじ1 1/2
★みりん	小さじ2/3
★酒	小さじ2
★こいくちしょうゆ	小さじ2
★オイスターソース	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

< 生揚げのキムチ炒め >



作り方

- ①生揚げは縦を半分切って1cm幅に切り、油抜きする。豚肉は2cm幅、にんじんは短冊切り、たまねぎは8mm幅スライス、チンゲンサイは2cm幅に切る。ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうが、豚肉を炒める。火が通ったら、にんじん・たまねぎを加えてさらに炒める。
- ③キムチ・ねぎ・生揚げを加えて炒める。
- ④★の調味料とチンゲンサイを加えて味を調え、小さじ2の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけたら出来上がり。

【給食終了日】

16日(木) 西砂小、南砂小、幸小、大山小、柏小
17日(金) 上砂川小



<Instagram:

みんなのくるりんキッチン>

・毎日の給食
・調理場での調理
の様子
などを紹介して
います。

7月の予定献立表(Bブロック)

令和8(2026)年度

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ
		給食回数	夏の食生活と健康について考えよう		
15回	こんだて	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水	マーボーどん トックいりわかめスープ	こめ さとう でんがん ごまあがら あがら トック	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいず みそ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	今月の立川産 トマト・キャベツ・たまね
2木	くらざとうパン オムレツ ガーリックポテト マカロニスープ	くらざとうパン あがら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん とうもろこし パセリ	
3金	ごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) こんにゃくとかいそうのサラダ だいこんのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あがら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ かいそうミックス あがらあげ みそ	こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	さがしてみよう ほしにんじん 月に1回、給食にハートの形をしたにんじんが入っていますが、今月は7日のたなばたに 入っています。今月は7日のたなばたに 入るに、ほしの形をしたにんじんが入ってい ます。ほしにんじんを探しながら、ほか にどんな 食材が入っているのか、見てみましょう♪ 7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。宮 中での神事で「そうめん」を七夕に供えた という記録もあり、1982(昭和57)年に 全国乾麺協同組合連合会では、7月7日 を「そうめんの日」としました。給食では 「たなばた汁」に米粉麵を使用しています。
6月	なすいりミートめん とうもろこし パインヨーグルト	ちゅうかめん あがら でんがん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	なす にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく とうもろこし パインアップル	
7火	かしわめし ししゃものいそべあげ (1〜2ねん1ほん、3〜6ねん2ほん) たなばたじる★ ★ほしにんじん 入っているかな?★	こめ さとう あがら こむぎこ こめこめん	とりにく あがらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かまぼこ	にんじん たけのこ しいたけ オクラ だいこん ねぎ	
8水	ごはん なまあげのキムチいため もずくのスープ	こめ さとう ごまあがら でんがん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ もずく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キムチ ねぎ しょうが はくさい えのきたけ	
9木	あげパン とりにくのトマトにこみ じゃがいものカレーいため	コッパパン あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ベーコン	たまねぎ トマト にんじん パセリ にんにく えだまめ	
10金	ちゅうかどん わかめスープ すいか	こめ あがら でんがん ごまあがら	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご わかめ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぎ たけのこ しょうが きくらげ とうもろこし すいか	注目!ベジタブル 〜野菜をばくばく食べよう! ベジはくDAY〜
13月	あしたばパン さかなのマヨネーズやき ジャーマンポテト トマトとまめのスープ	あしたばパン あがら マヨネーズ パンこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さけ チーズ ウインナー いんげんまめ	にんにく たまねぎ パセリ にんじん トマト	
14火	わかめごはん いかのやさしいころもあげ もやしとこまつなのおひたし とうがんのみそしる	こめ こむぎこ あがら さとう	わかめ ぎゅうにゅう いか あがらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しそ もやし こまつな とうがん えのきたけ ねぎ	今月は トマト くわしくは裏面をご覧ください。
15水	しょうゆラーメン てづくりしゅうまい きゅうりとツナのピリからあえ	ちゅうかめん あがら さとう でんがん ごまあがら しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ	もやし ねぎ にんじん いら たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	今月は「あれこれたまご」という 絵本から「オムレツ」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。
16木	やきにくどん さつまじる みかんゼリー	こめ さとう あがら でんがん さつまいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン だいこん こまつな こんにゃく	
17金	ごはん さばのカレーあげ じゃがいもとピーマンのいためもの けんちんじる	こめ こむぎこ でんがん あがら じゃがいも さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが ピーマン たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ だいこん	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)
21火	コーンとベーコンのごはん さわらのガーリックソテー やさしいスープ	こめ あがら こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう さわら	とうもろこし にんにく レモン パセリ にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし キャベツ	
22水	ミルクパン こうみチキンカツ まめとさつまいものサラダ キャベツのクリームスープ	ミルクパン こむぎこ パンこ あがら さつまいも フレンチドレッシング じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン チーズ	パセリ にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	

*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QRコードからアクセスしてください。



基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	604kcal	摂取エネルギー全体の 17%
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>>

材料(4人分)

生揚げ	240g
豚肉	100g
にんじん	40g
たまねぎ	60g
チンゲンサイ	60g
キムチ	100g
ねぎ	40g
しょうが	2g
ごま油	小さじ1
★赤味噌	大さじ2/3
★砂糖	小さじ1 1/2
★みりん	小さじ2/3
★酒	小さじ2
★こいくちしょうゆ	小さじ2
★オイスターソース	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

< 生揚げのキムチ炒め >

作り方

- ①生揚げは縦を半分に切って1cm幅に切り、油抜きする。豚肉は2cm幅、にんじんは短冊切り、たまねぎは8mm幅スライス、チンゲンサイは2cm幅に切る。ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうが、豚肉を炒める。火が通ったら、にんじん・たまねぎを加えてさらに炒める。
- ③キムチ・ねぎ・生揚げを加えて炒める。
- ④★の調味料とチンゲンサイを加えて味を調え、小さじ2の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけたら出来上がり。



【給食終了日】

16日(木) 第十小、若葉台小
17日(金) 第九小、新生小
22日(水) 松中小



Instagram:

みんなのくるりんキッチン

・毎日の給食
・調理場での調理の様子
などを紹介しています。

7月 給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西福調理場
☎ 042-529-3511

これから夏本番。暑さが続くと、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしますね。
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。
夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏の食生活と健康について考えよう

水分補給をこまめにしよう



水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。

夏が旬の食材を取り入れよう



夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。

冷たいもののとりすぎに注意しよう



アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。

おやつは食べる時間・内容・量を考えよう



朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。

参考：学校給食2026年6月

めざせ！給食マスター！ ～栄養士から子どもたちへ～

とうもろこしの収穫は、種をまいてから約90日です。
給食に合わせて、農業者さんが栽培してくれます。

地産地消！立川産のとうもろこし

4月 4月に種をまきます。
給食用のとうもろこしは、収穫の時期に合わせて種をまきます。

7月 大きくなると1本の株に数本の小さなとうもろこしができます。
1番上の大きなものを残し、他は取ってしまいます。
そうすることで、残した1本に栄養分が集中するので、大きくて甘いとうもろこしに育ちます。

給食 朝、収穫したとうもろこしが、届きます。調理員が一生懸命、皮をむきます。



立川産の甘いとうもろこしを
味わって食べてくださいね！

地産地消とは

自分たちの住んでいるところで
収穫された野菜やくだものを、
その近くに住むみんなで食べよう！という取り組みです。

注目！ベジタブル ～野菜をばくばく食べよう ベジばくDAY～

毎月、注目してもらいたい「旬の野菜」を紹介しています。
1か月の献立の中で、特に意識してもらいたい日を「ベジばくDAY」として
献立表にベジばくスタンプでお知らせしています。

献立表で、このマークをさがしてね！



トマトはなぜ赤いのでしょうか。それは、目立ちたいからです。目立つことで、動物や人に食べられて種をあちこちにばらまき、子どもや仲間を増やしたいからだとされています。種が育っていないトマトが緑色なのは「まだ食べられないよ」というサインです。緑のトマトは、固くてすっぱくておいしくないの、食べられなくて身を守るのです。

今月の給食では立川産のトマトを使っています。今が旬のトマトを使った料理をぜひ食べてみてください。

参考：食育早わかり図鑑(群羊社)

としょ給食

「あれこれ たまご」より
“オムレツ”が登場します！

文：とりやま みゆき
絵：中の滋
出版社：福音館書店

スーパーの特売日。そのスーパーで一番目立つところにおいてあるのは、なんといっても卵です。卵のパックがつまめた「卵団地」は、あっという間に低くなって売り切れです。さて、卵です。卵は、ホットケーキに、マヨネーズに、卵スープ、茶碗蒸、オムレツに変身していきます。つづきは本を探して、読んでみてください。



参考：福音館書店



栄養士による食育授業

希望のあった学校で学年に応じたテーマで食育を行っています。
今回は、1年生と6年生の授業での様子をお伝えします。

1年生「みんなの給食」

動画を見て、給食ができるまでの様子を知ります。実際に使用している器具を見せると、子どもたちはその大きさにびっくりします。映像の中の大きな機械やたくさんの食材にも興味津々の様子です。また、給食の準備について、給食当番の白衣の着方や配膳のポイント、手洗いについて学びます。自分たちの成長のことを考えて作られている給食だと知り、「嫌いなものでもひと口は食べる」と言ってくれる児童もいます。

そのほかにも…

「はたらくカルちゃん」
「What do you want？」
「野菜のひみつ」
「おやつの食べ方を考えよう」
「めざせ塩マスター」
「大豆博士になろう」
「どんな食べ方がいいのかな」

などのテーマで食育を行っています。

6年生「給食の献立を考えてみよう」

栄養バランスのよい食事を学び、実際に給食の献立を考えます。給食ならではのルールを知り、栄養バランスだけでなく、食べ合わせや食材の旬なども考えながら献立を立てます。子どもたちは、食べる人のことを考えて料理を選ぶことの難しさを感じるようです。「栄養士さんは、こんなに色々なことを考えて給食を作っているんだとわかった」などの感想を書いてくれる児童もいます。

給食だよりのカラー版は、
立川市のホームページに
掲載しています。
右の二次元コードから、
どうぞご覧ください

