

7月の予定献立表(中学校)

令和7（2025）年度

日曜	飲食物	給食回数 15回		給食目標 夏の食生活と健康について考えよう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		献立メモ
		献立	材 料 の 働 き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
			力や熱になるもと (黄)	血や肉になるもと (赤)	体の調子を整えるもと (緑)				
1火	牛乳	スパゲッティミートソース キャベツときゅうりのサラダ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ ハム 昆布 鰹節	人参 玉ねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	791 34.5	7月7日<七夕の節句> 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りました。8日には、天の川をイメージして、米粉めんと星型かまぼこを使った「たなばた汁」を提供します。 図書給食 今月の図書給食は、14日の「夏野菜カレー」です。本の紹介は、裏面へ！→→→ 今月の注目食材 トマト ビタミンAやCが豊富なのはもちろん、ビタミンB群やビタミンE、カリウムなどのミネラル、食物繊維などをバランスよく含むのがトマトの特徴です。 出典:たべもの食育図鑑 群羊社		
2水	牛乳	ごはん 肉豆腐 ししゃものカレー揚げ (2本) 野菜のごま炒め	米 油 砂糖 小麦粉 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 ししゃも	玉ねぎ ねぎ しらたき 小松菜 もやし 人参 白菜	887 37.8			
3木	牛乳	ソフトフランスパン ホキのフライ (2枚) ジャーマンポテト マカロニスープ	ソフトフランスパン 小麦粉 パン粉 油 ジャが芋 マカロニ	牛乳 ホキ ベーコン ウインナー	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参	791 34.5			
4金	牛乳	豚肉のねぎ塩あんかけごはん 春雨スープ すいか	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ こねぎ にんにく 人参 小松菜 すいか	762 28.6			
7月	牛乳	キャロットライス 魚のバジル焼き じゃがいもときゅうりのサラダ ミネストローネ	米 油 ジャが芋 フレンチドレッシング 砂糖	牛乳 メダイ ベーコン いんげん豆	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー トマト かぶ	704 30.6			
8火	牛乳	ごはん しそひじきふりかけ 揚げ鶏のうま煮 たなばた汁	米 ごま でん粉 油 砂糖 ごま油 米粉めん	牛乳 ひじき 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	赤しそふりかけ しょうが 玉ねぎ たけのこ 人参 さやいんげん しいたけ オクラ ねぎ	820 27.8			
9水	牛乳	揚げパン ラタトゥイユ コーンポテト	コッペパン 油 砂糖 ジャが芋	牛乳 鶏肉 いんげん豆	玉ねぎ なす ピーマン パプリカ ズッキーニ にんにく トマト とうもろこし	725 33.9			
10木	牛乳	ごはん ゆず風味とりつくね きゅうりとハムのピリ辛和え 冬瓜のみそ汁	米 砂糖 油 でん粉 ごま油	牛乳 鶏肉 ハム わかめ 味噌	人参 玉ねぎ 枝豆 ゆず きゅうり キャベツ 冬瓜 えのきたけ ねぎ	750 33.9			
11金	牛乳	ジャージャー麺 大豆の甘辛揚げ かきたまスープ とうもろこし*1	中華麺 油 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 大豆 卵	たけのこ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 とうもろこし	776 34.6			
14月	牛乳	夏野菜カレー ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	米 油 バター 小麦粉 ごまドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが さやいんげん ズッキーニ 南瓜 なす トマト ごぼう 大根 きゅうり	843 25.1			
15火	牛乳	マーボー丼 くきわかめ入り中華スープ バレンシアオレンジ	米 砂糖 でん粉 ごま油 油	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 わかめ 鶏肉	人参 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし 小松菜 オレンジ	738 30.8			
16水	牛乳	ごはん ゼリーフライ*2 キャベツのごま酢和え キムチチゲ	米 ジャが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま トック	牛乳 おから ツナ 豚肉 味噌	ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 立川産白菜キムチ えのきたけ 大根 にら	860 25.2			
17木	牛乳	ごはん いかのかりんとうがらめ (2枚) わかめともやしのサラダ 鶏肉と冬瓜の中華スープ	米 でん粉 油 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 いか 大豆 わかめ 鶏肉 豆腐	もやし 人参 とうもろこし きゅうり 冬瓜 チンゲンサイ しいたけ しょうが	742 32.7			
18金	牛乳	ミルクパン かぼちゃのキッシュ キャベツのスープ煮 ミックスフルーツ	ミルクパン バター 油 さつま芋 ぶどうゼリー りんごゼリー	牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ 鶏肉	南瓜 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 さやいんげん 桃 パイナップル	843 31.5			
22火	牛乳	ごはん いわしのピリ辛ソース じゃがいもとピーマンの炒め物 豆乳みそ汁	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ジャが芋	牛乳 いわし 生揚げ 豆乳 味噌	しょうが にんにく ねぎ ピーマン 玉ねぎ もやし 大根 チンゲンサイ	772 29.6			

*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。
下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>



(Instagram:
みんなのくるりんキッチン)

Let's try to use English !

今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

キムチ・キャベツ・

たまねぎ・とうもろこし・

なす・にんにく・しいたけ

東調理場（中）<<みんなのくるりんキッチン>>

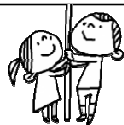
7月の給食終了日は、下記の通りです。

立川第一・立川第二・立川第五・立川第六・立川第七・

立川第八・立川第九中学校 17日(木)

立川第三中学校 18日(金)

立川第四中学校 22日(火)



7月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識しましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

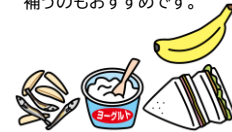
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

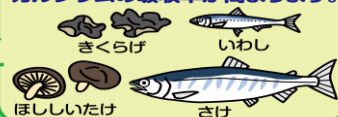


4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



出典:学校給食 2025年6月号(全国学校給食協会)

おうちでつくろう! 給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は豆(おから)を使った料理です。

材料 (4人分 4個)

7月16日のメニュー <ゼリーフライ> ※ 埼玉県の郷土料理です。

じゃがいも 中1個 (140g)
おから 110g
ねぎ 1/6本
にんじん 1/5本
サラダ油 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
小麦粉 大さじ2と1/2
揚げ油 適量
ウスターソース 適量

作り方

- ① ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。火が通ってきたら、火を止める。
- ③ じゃがいもは茹でて、熱いうちにつぶしておく。
- ④ ②・③塩、こしょうを混ぜ合わせて4等分にする。
- ⑤ ④を小判型にし、180℃の油で揚げる。
- ⑥ きつね色に揚がったら、ウスターソースをかけて出来上がり。



図書給食

今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推
薦してもらっています。

『私のカレーを食べてください』

著: 幸村 しゅう
小学館

古びた喫茶店の装いながら、本格的なスパイスカレーを出す「麝香猫」。そこで働く山崎成美は調理師学校に通う19歳。成美は幼いころに両親が離婚、育ててくれた祖母も失踪してしまい、天涯孤独の身であった。そんな彼女の運命を変えたのは、小学校の先生が作ってくれた一杯のカレーライス。理想のカレーを追い求める成美のひたむきさと、人々の人情に涙が止まらない。おいしくて、泣けて、元気が出る物語です。

引用:小学館

Let's try to use English! の答え

キムチ→kimuchi キャベツ→cabbage たまねぎ→onion どうもろこし→corn
なす→eggplant にんにく→garlic しいたけ→shiitake mushroom

立川市ホームページ内で

東調理場 中学校給食の献立



と検索!



こちらからもホーム
ページがご覧いた
けます。