


7月の予定献立表(中学校)



令和8(2026)年度

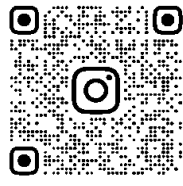
日曜	飲み物	給食目標				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立メモ
		給食回数	夏の食生活と健康について考えよう				
		献立	材料の働き				
			力や熱になるもと(黄)	血や肉になるもと(赤)	体の調子を整えるもと(緑)		
1水	牛乳	ソフトフランスパン 鮭フライ ジャーマンポテト マカロニスープ	ソフトフランスパン 小麦粉 パン粉 油 ジャがいも マカロニ	牛乳 鮭 ベーコン ウインナー	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参	876 41.9	 今月の注目野菜「トマト」 うまみたっぷりのトマトは、生でも煮込んでもおいしく食べられます。
2木	牛乳	豚肉のねぎ塩あかけごはん 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 にんにく 人参 小松菜 すいか	779 29.7	
3金	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 ぶどうゼリー	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ ハム 昆布	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	899 37.7	*1 小判のような形から「錢フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりました。衣のついていないコロケのような見た目、おからとじゃがいもをベースに、にんじいやねぎも入っています。
6月	牛乳	ごはん ゼリーフライ *1 キャベツの炒めもの キムチチゲ	米 ジャがいも 油 小麦粉 砂糖 トック ごま油	牛乳 おから ツナ 豚肉 味噌	ねぎ 人参 キャベツ もやし さいやいんげん キムチ えのきたけ 大根 にら	844 24.9	
7火	牛乳	マーボー丼 もずく入り中華スープ すいか	米 砂糖 でん粉 ごま油 油	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 もずく 鶏肉	人参 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし 小松菜 すいか	755 31.9	7月8日は(七夕献立) 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。7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「七夕汁」を提供します。
8水	牛乳	ごはん しそひじきふりかけ 揚げ魚のうま煮 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 さわら 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 さいやいんげん えのきたけ オクラ ねぎ	778 27.8	
9木	牛乳	ジャージャー麺 ココロおさつあげ かきたまスープ とうもろこし *2	中華麺 油 でん粉 ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 大豆 味噌 卵	たけのこ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが 小松菜 とうもろこし	756 30.5	*2 とうもろこしは、立川の畑で育てられたもので、朝収穫して、みんなのくるりんキッチンで1本1本ていねいに皮をむきました。
10金	牛乳	夏野菜のカレーライス ごぼうサラダ	米 油 バター 小麦粉 コーンクリームドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが さいやいんげん ズッキーニ 南瓜 なす トマト ごぼう 大根 きゅうり	869 25.7	
13月	牛乳	きなこ揚げパン ラタトゥイユ コーンポテト	コッパン 油 砂糖 ジャがいも	きな粉 牛乳 鶏肉 いんげん豆	玉ねぎ なす ピーマン パプリカ スズッキーニ にんにく トマト とうもろこし	761 35.1	
14火	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 豆腐 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	758 34.7	図書給食 今月の図書給食は、10日の「夏野菜のカレーライス」です。本の紹介は、裏面へ！→→→
15水	牛乳	ミルクパン なすのミートグラタン ココロスープ ミックスゼリー	ミルクパン マカロニ 油 砂糖 小麦粉 バター ジャがいも サイダーゼリー りんごゼリー	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	なす 玉ねぎ マッシュルーム トマト 人参 大根 とうもろこし セロリー	839 29.4	
16木	牛乳	ごはん いかのから揚げ(2枚) わかめともやしのサラダ 鶏肉と冬瓜の中華スープ ラ・フランスゼリー	米 でん粉 油 和風ドレッシング ラ・フランスゼリー	牛乳 いか わかめ 鶏肉 豆腐	しょうが 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	751 32	
17金	牛乳	枝豆とウインナーのピラフ 洋風卵焼き ミネストローネ	米 油 砂糖	ウインナー 牛乳 卵 鶏肉 ベーコン いんげん豆	玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆 スズッキーニ かぶ トマト セロリー にんにく パセリ	725 28.6	* 今月のハートにんじんDayは7日です！ 月に一度ハート型にかたどったにんじんをクラスに1~2枚、スープなどの食缶に入れて提供しています。入っていたらラッキー！楽しみにしてください。
21火	牛乳	ごはん ししゃものカレー揚げ(2本) 野菜のごま炒め 肉豆腐	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	牛乳 ししゃも 豆腐 豚肉	小松菜 もやし 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ しらたき	871 37.1	

*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>

7月の給食終了日をお知らせします。
立川第二・立川第五・立川第六・
立川第七・立川第八中学校 ……16日(木)
立川第一・立川第三・立川第九中学校 ……17日(金)
立川第四中学校 ……21日(火)



今月の立川産

トマト・キャベツ・たまねぎ
とうもろこし・かぼちゃ

Let's try to use English!
今月の立川産を英語で言ってみよう!
答えは裏面右下です。

夏野菜を食べよう!

夏野菜は、ビタミンや水分が多いため、汗をかきやすい暑い季節にぴったりです。暑さに負けないように積極的に食べましょう!

夏野菜…トマト、とうもろこし、なす、かぼちゃ、
オクラ、ズッキーニ、えだまめ、ピーマン、きゅうり…
給食でも探してみてくださいね。



上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏は、上手な水分補給が大切です。
冷房がきいた室内では水や麦茶を。
外遊びや運動で汗をたくさんかく時にはスポーツドリンクを。
場面ごとに上手に選びましょう。



ジュースなどの清涼飲料は、糖分が多いので、
水の変わりとして飲むと、糖分のとりすぎになります。
成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、カルシウムが豊富な牛乳も積極的に飲みましょう。

東調理場(中) <<みんなのくるりんキッチン>>

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	804kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%



きゅうしょくだより

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

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



水か麦茶を少しずつ、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。

冷たいも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取り過ぎると、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。

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。

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時は、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

めげせ！給食マスター！

～栄養士から子どもたちへ～

地産地消！立川産のとうもろこし

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、栄養士さんが栽培してくれます。

立川市でとうもろこしを作っている農業者さんが、とうもろこし栽培について教えてくださいました。

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、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と食べよう！という取り組みです。

おうちでつくろう！給食レシピ

このコーナーでは、毎月給食で提供する料理のレシピを紹介していきます。今月は、みなさんに食べてもらいたい、ひじきを使った料理です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

材料 (4人分)

鶏ひき肉	320g
にんじん	30g
たまねぎ	100g
押し豆腐	25g
えだまめ(冷凍)	35g
★塩	少々
★砂糖	大さじ4/5
★うすくちしょうゆ	大さじ1/2
★酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1
<たれ>	
☆こいくちしょうゆ	小さじ2
☆ゆず果汁	小さじ1/2
☆砂糖	小さじ2
☆酒	小さじ1+1/3
☆みりん	小さじ1
水	大さじ4
片栗粉	小さじ1
水(水溶き片栗粉用)	小さじ2

作り方

- ① にんじん・たまねぎは、みじん切りにする。
- ② えだまめは、解凍しておく。
- ③ 小鍋に、たれの☆の調味料と水を加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ボールに鶏ひき肉、①、②、押し豆腐、★調味料を入れて、よく混ぜる。
- ⑤ 手にサラダ油(分量外)をつけて、④の生地を4つに分け、小判型に成型する。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を入れ、中火で中に火が通るまで両面を焼く。
- ⑦ ⑥を皿に盛りつけ、③のたれをかけて、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。

『できたてごはんを君に。』

行成 薫 集英社文庫

ダイニングカフェの新規開店に向け、看板メニューのカレー開発に励む璃空。一方で、妻の杏南は、ワンオペ育児で疲弊して・・・(「スパイスの沼」より)。若きパン職人の照星は、小麦アレルギーでパンを食べられない子供と出会う。それなら小麦不使用の超絶うまい米粉パンを俺が作る！と決意するが・・・(「ハッピーバースデー・トゥー・ユー」より)。食べることの本当の幸せを教えてください、最高のごはん小説！

給食では、「夏野菜のカレーライス」を提供します。

出典：集英社文庫 カバー裏 瀧井朝世/解説



栄養士による食育授業

希望のあった学校で食育を行っています。

中学生「生活リズムと朝食について」

事前に睡眠や朝食についてのアンケートをとり、その結果を見ながら、朝食の大切さについて学びます。朝食を食べると体温が上がり、体のスイッチが入ります。スイッチが入ることによって、体が目覚め、1日がスタートします。生活リズムと朝食の関係を知り、朝食の重要性について理解が深まります。アンケートの結果をグラフで見せると、ほかの人と比べて自分はどうなのか、興味をもってくれます。毎日の朝食を意識してもらえると嬉しいです。

Let's try to use English ! の答え

トマト→tomato キャベツ→cabbage たまねぎ→onion
とうもろこし→corn かぼちゃ→pumpkin

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→→→

