

# 7月の予定献立表(中学校)

令和7(2025)年度

日曜日	飲み物	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
			材 料 の 働 き				
献立		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 キャバ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 キャバツ とうもろこし きゅうり	791 34.5	 <p><b>7月7日(七夕の節句)</b> 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。</p> 
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 じゃが芋 マカロニ	牛乳 ホキ ベーコン ワインナー	玉ねぎ パセリ キャバツ 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 じゃが芋 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 キャバツ 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	コッパパン 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 いんげん豆	玉ねぎ なす ビーマン パプリカ スツキーニ 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 キャバツ 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 スツキーニ 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 くさ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 キャバツのごま酢和え キムチチゲ	米 じゃが芋 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 キャバツ 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 キャバツのスープ煮 ミックスフルーツ	ミルクパン バター 油 さつまいも 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 キャバツ 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 じゃがいもとビーマンの炒め物 豆乳みそ汁	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 いわし 生揚げ 豆乳 味噌	しょうが にんにく ねぎ ビーマン 玉ねぎ もやし 大根 チンゲンサイ	772 29.6	

**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

\*1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、調理場で1本1本ていねいに皮をむき、4つに切りました。

\*2「ゼリーフライ」という名前の由来は、小判のような形から「銭フライ」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ったと言われています。見た目は、衣のついていないコロッケのようなものですが、おからとじゃが芋をベースに、人参やねぎなどが入っているのが特徴です。

出典:農林水産省 うちの郷土料理

\*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いただけます。下の二次元バーコードからアクセスしてください。



中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	787kcal	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%

**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・キャバツ・  
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)



<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>