

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 14回	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 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	
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 さやいんげん キムチ えのきたけ 大根 にら	844 24.9	*1 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りました。衣のついていないコロッقهのような見た目で、おからとじゃがいもをベースに、にんじんやねぎも入っています。
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 コロコロおさつあげ 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	
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 コーンクリーミードレッシング	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	869 25.7	*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。 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！→→→
13月	牛乳	きなこ揚げパン ラタトゥイユ コーンポテト	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	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 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	
15水	牛乳	ミルクパン なすのミートグラタン コロコロスープ 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 じゃがいも 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	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。
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 ズッキーニ かぶ トマト セロリー にんにく パセリ	725 28.6	
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				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%	

*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>>

7月の予定献立表(小学校)



令和8（2026）年度

日曜	の み も の	給食目標 給食回数 15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		
		ちからやねつに なるもと（き）	ちやにくに なるもと（あか）	からだのちようしを ととのえるもと（みどり）
22 水	に じゅう ぎゅう	ひじきチャーハン てづくりはるまき とうふだんごのちゅうかスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう はるまきのかわ はるさめ でんぱん こむぎこ じゃがいも こまあぶら	にんじん ねぎ こねぎ とうもろこし グリンピース たけのこ しいたけ しょうが こまつな にら