

7月の予定献立表(小学校)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	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			こんだてメモ
		ざいりょうのはたらき						
こんだて		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火	ごはん にくどうふ ししゃものカレーあげ やさしいごまいため	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう どうふ がたにく ししゃも	たまねぎ ねぎ しらす こまつな もやし にんじん はくさい	としよ きゅうしよく 今月の図書給食は、 2日の「キャベツときゅうりのサラダ」です。 本の紹介は、裏面へ！→→→			
2水	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 あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう がたにく ベーコン だいず チーズ ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ 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				
3木	がたにくのねぎしおあなかけごはん はるさめスープ すいか	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう がたにく とり	たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ こねぎ にんにく にんじん こまつな すいか	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。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。			
4金	ソフトフランスパン ホキのフライ ジャーマンポテト マカロニスープ	ソフトフランスパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ウィナー	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん				
7月	ごはん しそひじきふりかけ あげどりのうまに たなはたじ	こめ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ひじき とり かつまぼこ あぶらあげ	あかしそふりかけ しょうが たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ オクラ ねぎ	今月の注目食材 トマト ビタミンAやCが豊富なのももちろん、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			
8火	キャロットライス さかなのバジルやき じゃがいもときゅうりのサラダ ミネストローネ	こめ あぶら じゃがいも フレンチドレッシング さとう	ぎゅうにゅう メダイ ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ トマト かぶ				
9水	ごはん ゆずふうみとりつくね きゅうりとハムのピリからあえ とうがんのみそしる	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ハム わかめ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ゆず きゅうり キャベツ とうがん えのきたけ ねぎ	今月の注目食材 トマト ビタミンAやCが豊富なのももちろん、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			
10木	あげパン ラタトゥイユ コーンポテト	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とり いんげんまめ	たまねぎ なす ピーマン パプリカ スズキニ にんにく トマト とうもろこし				
11金	なつやすみカレー ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	こめ あぶら パター こむぎこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう がたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん スズキニ かぼちゃ なす トマト ごぼう だいこん きゅうり	*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、3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、衣のついで ないコロッケのようなものですが、おから とじゃがいもをベースに、にんじんやねぎなど 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			
14月	ジャージャーめん かきたまスープ とうもろこし*1	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう がたにく とり みそ たまご	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう とうもろこし				
15火	ごはん ゼリーフライ*2 キャベツのごまずあえ キムチチゲ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう おから ツナ がたにく みそ	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり キムチ えのきたけ だいこん にら	7月の給食終了日は、下記の通りです。 第二小学校 17日(木) 第三・第七小学校 18日(金) 第一・第四・第五・第六・第八小学校 22日(火)			
16水	マーボーどん くさわかめいりちゅうかスープ バレンシアオレンジ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう どうふ がたにく みそ わかめ とり	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが こまつな オレンジ				
17木	ミルクパン かぼちゃのキッシュ キャベツのスープに ミックスフルーツ	ミルクパン パター あぶら さつまいも ぶどうゼリー りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ とり	かぼちゃ たまねぎ しめじ キャベツ にんじん さやいんげん もも バインアップル	7月の給食終了日は、下記の通りです。 第二小学校 17日(木) 第三・第七小学校 18日(金) 第一・第四・第五・第六・第八小学校 22日(火)			
18金	ごはん いかのかりんとうがらめ わかめともやしのサラダ とりにくととうがんのちゅうかスープ	こめ でんぶん あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう いか だいず わかめ とり	もやし にんじん とうもろこし きゅうり とうがん チンゲンサイ しいたけ しょうが				
22火	ごはん いわしのピリからソース じゃがいもとピーマンのいためもの とうにゅうみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし なまあげ とうにゅう みそ	しょうが にんにく ねぎ ピーマン たまねぎ もやし だいこん チンゲンサイ	おもしろいやりスプーン はしだけでは食べにくい献立の時は、 1年生のみスプーンがフォークがつき ます。(1学期のみ)			
		基準						エネルギー
		今月の平均			603kcal			
		国の基準			650kcal			
					たんぱくしつ			
					摂取エネルギー全体の 17%			
					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

*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(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

おもしろいやりスプーン

はしだけでは食べにくい献立の時は、
1年生のみスプーンがフォークがつき
ます。(1学期のみ)

