



# 7月分予定献立表 (小学校)



令和7年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
1・火	○	ぶたキムチどん パンバンジーいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく	こめ、むぎ、あぶら さんおんとう ごまあぶら、さとう ごま	にんにく、しょうが はくさいキムチ、にら にんじん、たまねぎ ながねぎ、もやし、キャベツ あおピーマン	611 25.5	 <p>こんげつ こんだて <b>今月の献立より</b></p> <p>か たなばたこんだて ほんらい か <b>4日 七夕献立 (本来は7日)</b> 7月7日は、七夕です。夜空に浮かぶ天の川 や、織姫のつむぐ糸に見立てて、「そうめん」を 食べる風習があります。 給食では、七夕汁と七夕サラダを作ります。星の形の食材 がたくさん入っています。探してみてください☆</p>	
2・水	○	かやくごはん かすじる たこやきふうかきあげ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ぶたにく、たこ かつおいとけずり あおのり	こめ、あぶら こんにやく、さとう さといも、こむぎこ	にんじん、ごぼう しいたけ、だいこん はくさい、ほうれんそう えのきたけ、キャベツ ながねぎ、しょうが	615 24.7	 <p>あじ <b>味めぐりツアー</b></p> <p>か にほん りょうり おおさかふ <b>2日 日本の料理「大阪府」</b> かやくご飯は、お米と一緒に野菜やお肉を炊き込む、五目ご 飯や炊き込みご飯のことで、大阪では、これを「かやくご飯」 と呼びます。 かす汁は、「酒かす」が入ったみそ汁です。酒かすはお酒を造 る途中でしぼった時にできるものです。お酒を造る会社が多く 集まる関西地方で親しまれている料理です。 たこ焼き風かき揚げは名前の通り、たこ焼きのような具材・ 味付けのかき揚げです。</p>	
3・木	○	くろざとうしょくぱん なつやさいのトマトシチュー コーンサラダ (イタリアンドレ) メロン	ぎゅうにゅう とりにく、ハム	パン、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ズッキーニ トマト、コーン、キャベツ いんげん、メロン	592 23.6	 <p>あじ <b>味めぐりツアー</b></p> <p>か にほん りょうり おおさかふ <b>2日 日本の料理「大阪府」</b> かやくご飯は、お米と一緒に野菜やお肉を炊き込む、五目ご 飯や炊き込みご飯のことで、大阪では、これを「かやくご飯」 と呼びます。 かす汁は、「酒かす」が入ったみそ汁です。酒かすはお酒を造 る途中でしぼった時にできるものです。お酒を造る会社が多く 集まる関西地方で親しまれている料理です。 たこ焼き風かき揚げは名前の通り、たこ焼きのような具材・ 味付けのかき揚げです。</p>	
4・金	○	ごはん たなばたじる サバのねぎしおやき たなばたサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう とりにく サバ(さかな) かざりかまぼこ	こめ、こめこめん ふ、ごま さんおんとう こんにやく	にんじん、オクラ、ながねぎ しょうが、にんにく、レモン もやし、きゅうり	582 25.5	<p>ぎょうじしよてなばた <b>行事食(七夕)</b></p> <p>らっきーにんじん★ <b>らっきーにんじん (七夕汁)</b></p>	
7・月	○	こまつなチャーハン たまごとわかめのちゅうかスープ とりにくとだいこんのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご わかめ、とりにく なまあげ	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、でんぷん さとう	たけのこ、にんじん こまつな、しめじ、ながねぎ だいこん、きぬさや しょうが、にんにく	585 28.8	<p>きゅうしょく てづく こんだて <b>給食センター手作り献立</b></p> <p>やく にんげん あさはや てまひま つく 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 あいじょう てづく こんだて 愛情たっぷりの手作り献立を あじ 味わってください♪</p> <p>か たこ や ふつ あ 2日 たこ焼き風かき揚げ</p> 	
8・火	○	ごはん さわにわん サケのみそマヨネーズやき くきわかめのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく サケ(さかな) くきわかめ	こめ、あぶら マヨネーズ さんおんとう	ごぼう、たけのこ、たまねぎ にんじん、ながねぎ しいたけ、こまつな しょうが、にんにく キャベツ	585 27.2	<p>きせつ しょくさい つか こんだて <b>季節の食材を使った献立</b></p> <p>か なつやさい 3日 夏野菜トマトシチュー、メロン</p> <p>か なつやさい 9日 夏野菜カレーライス、すいか</p> <p>か なつやさい 10日 ゆでとうもろこし</p> <p>か なつやさい 14日 夏野菜みそ汁、トマト肉じゃが</p>	
9・水	○	なつやさいカレーライス あおなとハムのソテー すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ スキムミルク、ハム	こめ、じゃがいも あぶら、こむぎこ バター	しょうが、にんにく たまねぎ、なす、ズッキーニ トマト、チンゲンサイ エリンギ、きパプリカ すいか	626 21.9	<p>か たこ や ふつ あ 2日 たこ焼き風かき揚げ</p>	
10・木	○	ジャージャーめん ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	ちゅうかめん あぶら、さとう でんぷん、ごまあぶら	ながねぎ、たまねぎ しいたけ、たけのこ にんにく、しょうが きゅうり、もやし とうもろこし、にんじん	584 24.6	<p>か なつやさい 3日 夏野菜トマトシチュー、メロン</p> <p>か なつやさい 9日 夏野菜カレーライス、すいか</p> <p>か なつやさい 10日 ゆでとうもろこし</p> <p>か なつやさい 14日 夏野菜みそ汁、トマト肉じゃが</p>	
11・金	いんりんきょう	ごましおごはん にくだんごじる シヤモフライ (1・2・2) ビーンズサラダ (ソイドレ)	ジョア プレーン にくだんご (とり・ぶた) とろろ シヤモ(さかな) だいず	こめ、ごま、こむぎこ パンこ、あぶら	にんじん、えのきたけ ながねぎ、こまつな えだまめ、コーン、キャベツ	700 29.8	<p>か なつやさい 3日 夏野菜みそ汁、トマト肉じゃが</p> <p>か なつやさい 7月 7日は武蔵村山市で つくられた夏野菜が たくさん登場します!</p> 	
14・月	○	ごはん わかめのつくだに なつやさいみそじる トマトにくじゃが	ぎゅうにゅう、わかめ しらすぼし、とりにく なまあげ、ぶたにく	こめ、あぶら、ごま さとう、じゃがいも	かぼちゃ、とうがん、なす ながねぎ、にんじん たまねぎ、トマト、いんげん	596 26.1	<p>か なつやさい 7月 7日は武蔵村山市で つくられた夏野菜が たくさん登場します!</p> 	



# 7月分予定献立表 (小学校)



令和7年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
15・火	○	パプリカライスクリームソースがけ たまごとやさいのソテー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく、えび チーズ、たまご ベーコン	こめ、あぶら こむぎこ、バター しらたまもち	たまねぎ、にんじん、パセリ こまつな、おうとう なつみかん、パイン	685 23.0	なつやさい 夏野菜クイズ	
16・水	○	なまあげとやさいのあんかけどん ごぼうサラダ (クリーミーごまドレ)	ぎゅうにゅう なまあげ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう でんぷん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、しいたけ しょうが、にんにく、ごぼう コーン、きゅうり	592 22.9	Q1 トマトやきゅうり、なす などの夏野菜が育つ のはどこ? Q2 オクラを切ったときの シルエットはどっち?	
17・木	○	ガーリックチーズトースト カレービーンズ カラフルサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう、チーズ だいす、ぶたにく たまご	パン、とうにゅうバター オリーブオイル、あぶら じゃがいも、こむぎこ さんおんとう、マヨネーズ	にんにく、パセリこ、しょうが にんじん、たまねぎ マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり、あかピーマン	628 26.5	A B A B	

※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。  
 ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。  
 ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。

**クックパッドで紹介**  
 「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で  
 検索すると給食のレシピを見ることができます！

今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	614	25.4

## 7月の給食目標 夏の健康について考えよう！

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、食生活でとくに気をつけたいポイントをまとめました。

夏の健康について考えよう！

### 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てみましょう。

### 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を選びましょう。

### 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つのもおすすめです。

### 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。

**カルシウムの多い食品**

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、小松菜、切干し大根、豆腐、ひじき、さけ、いわし、きくらげ、ほししいたけ

◆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。