



7月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Bブロック（二小・村小・七小・九小・雷小）

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 (きのこのしょくひん)	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	 こんげつ こんだて 今月の献立より か たなばたこんだて 7日 七夕献立 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☆	
2・水	○	くろざとうしょくばん 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	 ふしゅう きゅうしょく たなばた 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☆	
3・木	○	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	 あじ 味めぐりツアー か にほん りょうり おおさかふ 3日 日本の料理「大阪府」 かやくごはんは、お米と一緒に野菜やお肉を炊き込む、五目ごはんや炊き込みごはんのことです。大阪では、これを「かやくごはん」と呼びます。	
4・金	○	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 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	 かやくごはんは、お米と一緒に野菜やお肉を炊き込む、五目ごはんや炊き込みごはんのことです。大阪では、これを「かやくごはん」と呼びます。	
7・月	○	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	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。	
8・火	○	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	きゅうしょく 給食センター手作り献立 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷりの手作り献立を 味わってください♪ 3日 たこ焼き風かき揚げ	
9・水	○	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	 きせつ しょくさい つか 季節の食材を使った献立 2日 夏野菜トマトシチュー、メロン 8日 夏野菜カレーライス、すいか 11日 ゆでとうもろこし 15日 夏野菜みそ汁、トマト肉じゃが	
10・木	にゅうさん いんげん しょうゆ	ごましおごはん にくだんごじる シシャモフライ（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） とうふ シシャモ(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	きせつ しょくさい つか 季節の食材を使った献立 2日 夏野菜トマトシチュー、メロン 8日 夏野菜カレーライス、すいか 11日 ゆでとうもろこし 15日 夏野菜みそ汁、トマト肉じゃが	
11・金	○	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	 7月は武蔵村山市で 作られた夏野菜が たくさん登場します！	
14・月	○	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	 7月は武蔵村山市で 作られた夏野菜が たくさん登場します！	



7月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Bブロック（二小・村小・七小・九小・雷小）

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 (きのこのしょくひん)	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	○	ごはん わかめのつくだに なつやさいみそしる 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	なつやさい 夏野菜クイズ  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?	
16・水	○	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 だいず, 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		
17・木	○	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		

※ 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。



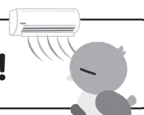
クックパッドで紹介

「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！

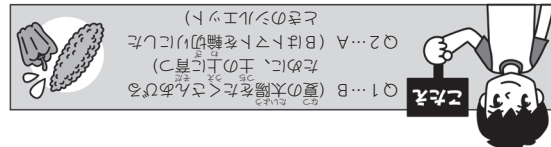


今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	614	25.4

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。



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、
脳の動きが活発に
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に
しましょう。

あま
甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



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
栄養素を補うのもおすすめです。



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。



ビタミンDと一緒にすることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

