



7月分予定献立表（中学校）



令和7年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
1・火	○	白飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き キャベツとウインナーの炒め物	牛乳、油揚げ サケ(魚)、ウインナー	米、じゃが芋、砂糖 マヨネーズ、油	長ねぎ、小松菜、しょうが 赤ピーマン、キャベツ しめじ	755 37.5	今月の献立より 7日 七夕献立 7月7日は七夕です。日本では、願い事を書いた短冊と折り紙の飾りを笹につるし、願いをたくす風習があります。星型のかまぼこを入れた冷やし中華と星型のポテトを提供します。 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 手作りかぼちゃコロッケ 14日 手作り春巻き 季節の食材を使った献立 4日 夏野菜カレー・ゆでとうもろこし カレーには、夏野菜のなす・ズッキーニ・かぼちゃが入ります。夏野菜は水分を補い、体を冷やしてくれるはたらきがあります。 8日 アジのねぎソース アジは春～夏においしい魚です。特に夏は脂がのっていておいしいです。 17日 冷凍みかん 冷凍みかんの季節がやってきました！ 7月は武蔵村山市産の野菜がたくさん登場します！ 献立表の太字の野菜に 注目してください。 Let's 地産地消！	
2・水	○	パエリア いんげん豆とニョッキのスープ オムレツのトマトクリームソースかけ	牛乳、鶏肉、えび いか、ウインナー 白いんげん豆、卵 ベーコン、チーズ 生クリーム	米、精麦、油 ニョッキ、バター 米粉	しめじ、パセリ、赤パプリカ 青ピーマン、玉ねぎ にんにく、小松菜、人参 キャベツ、トマト、パセリ粉	748 30.6		
3・木	乳酸菌飲料	菜飯 味噌汁 手作りかぼちゃコロッケ(ソース) グリーンサラダ(クリーミーフレンチドレ)	ジョア プレーン 豆腐、油揚げ わかめ、豚肉、鶏卵	米、油、砂糖 じゃが芋、小麦粉 パン粉	大根、人参 玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ きゅうり、広島菜、京菜 大根葉	769 28.6		
4・金	○	夏野菜カレーライス ゆでとうもろこし	牛乳、豚肉 生クリーム	米、油、じゃが芋 小麦粉	人参、玉ねぎ、なす ズッキーニ、かぼちゃ しょうが、にんにく、トマト とうもろこし、りんご	775 25.5		
7・月	○	冷やし中華(うずらの卵入り) 星のポテト	牛乳、油揚げ、ハム 飾りかまぼこ うずら卵	中華めん、砂糖 ごま油、ごま ハッシュドポテト、油	しょうが、しいたけ 人参、もやし、きゅうり	860 33.4		
8・火	○	白飯 のりの佃煮 味噌汁 アジのねぎソース	牛乳、のり、豆腐 油揚げ、アジ(魚)	米、砂糖、でん粉、油 ごま油、ごま	えのきたけ、玉ねぎ、小松菜 長ねぎ、赤パプリカ	760 33.7		
9・水	○	キムチチャーハン ワンタンスープ いかのチーズ焼き じゃが芋のチリ炒め	牛乳、豚肉、鶏肉 いか、チーズ、ハム	米、油、ごま、ごま油 ワンタンの皮 じゃが芋、砂糖	白菜キムチ、長ねぎ、人参 にら、キャベツ、小松菜 玉ねぎ、たけのこ 青ピーマン、もやし	793 41.8		
10・木	○	白飯 青菜と豆腐のかきたま汁 サバのゴマ味噌かけ 大根としめじのピリ辛煮	牛乳、豚肉、豆腐 鶏卵、サバ(魚) 油揚げ	米、油、砂糖、ごま 三温糖	玉ねぎ、人参、ほうれん草 しょうが、梅、大根、しめじ	800 37.0		
11・金	○	キャロットライスチキンクリームソース カラフルソテー メロン	牛乳、鶏肉 生クリーム、チーズ	米、オリーブ油、油 小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、しめじ ほうれん草、赤パプリカ チンゲン菜、エリンギ キャベツ、コーン、メロン	801 27.3		
14・月	○	白飯 ふりかけ(個包装) 味噌汁 手作り春巻き ごぼうと枝豆のサラダ(クリーミーごまドレ)	牛乳、油揚げ、豚肉	米、麴、油、でん粉 春巻の皮、小麦粉	大根、小松菜、しいたけ 人参、たけのこ、長ねぎ ごぼう、きゅうり、枝豆	832 30.7		



7月分予定献立表（中学校）



令和7年度

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	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
15 火	○	エビピラフ ポトフ 白身魚のオーロラソース	牛乳、えび ベーコン、豚肉 ウインナー メルルーサ(魚)	米、油、じゃが芋 でん粉、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン グリーンピース、にんにく かぶ、キャベツ、セロリー しょうが	782 34.6	15日 ラッキーにんじん 月に1回、ラッキーにんじんの日があることは知っていますか？星型や花型にくり抜いたにんじんがクラスの食缶に1個だけ入っています。当たった人は良いことがあるかも！？ 食べるときに探してみてください☆ 	
16 水	○	ドライカレーライス（大豆入り） 海藻サラダ(貝だくさん玉ねぎドレ) すいか	牛乳、豚肉、大豆 海藻ミックス	油、米、小麦粉、ごま	玉ねぎ、しょうが、にんにく 青ピーマン、人参、トマト 大根、コーン、すいか	793 26.2		
17 木	○	そばろご飯 沢煮わん シシャモのごま揚げ(2本) (しょうゆ) じゃが芋の旨煮 冷凍みかん	牛乳、鶏肉、卵 生揚げ シシャモ(魚) 豚肉	米、麦、油、砂糖 でん粉、小麦粉、ごま じゃが芋、中ザラ糖	しょうが、人参、ごぼう 絹さや、たけのこ、大根 しいたけ、ほうれん草 いんげん、みかん	802 33.1		

- 0 ※ 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)
790	32.3

7月の給食目標 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に
しましょう。

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と一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

