



令和7年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

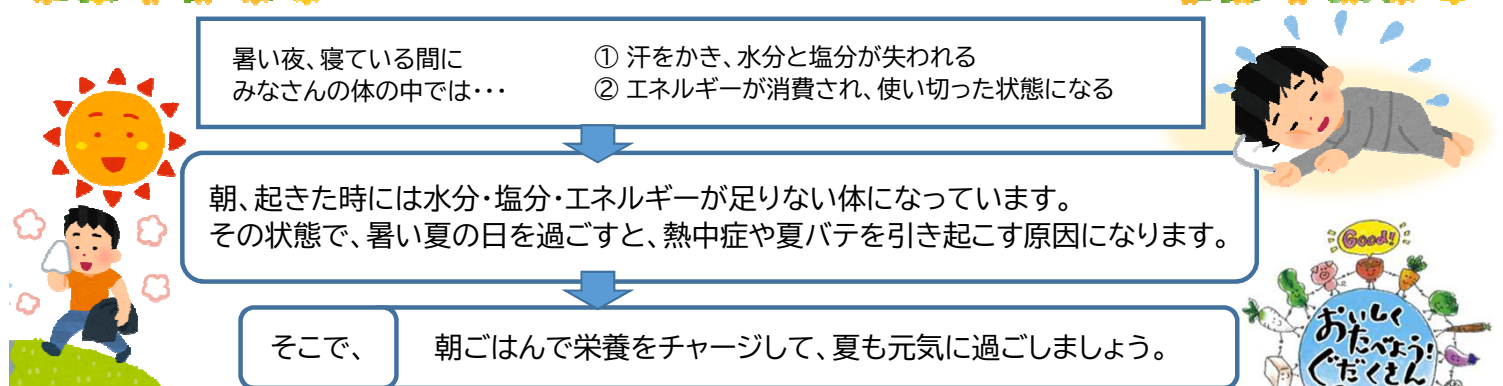
松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
			1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1火	牛乳 ごはん だいこんのみそ汁 松本一本ねぎ肉団子(3コ) わかめサラダ	松本の日献立	油揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく しょうが	金芽米 さとう でんぷん パン粉	油	エネルギー 833 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g
2水	牛乳 コッパパン ABCスープ オムレツミートソース ポテトサラダ		豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト水煮	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン マカロニ でんぷん さとう じゃが芋	油	エネルギー 655 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.4 g
3木	牛乳 ごはん ジュリエンスープ ササミカツ 海そうサラダ		豚肉 鶏肉	牛乳 海そうサラダ	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ は くさい きゅうり	金芽米 小麦粉 パン粉 さとう	油	エネルギー 689 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g
4金	牛乳 ごはん もずくのすまし汁 豚丼 キャベツの香味漬け		鶏肉 細切かまぼこ 豚肉	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さとう	油 ごま油	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
7月	牛乳 ごはん そうめん風七タ汁 星のコロッケ(2コ) おきかろーのりふりかけ	七夕献立	極細かまぼこ白 細切かまぼこ黄 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 星のコロッケ	えのきたけ パイン缶 みかん缶 星型ナタデココ たまねぎ だいこん	金芽米 白寒天 さとう パン粉 小麦粉 じゃが芋 でんぷん	油	エネルギー 772 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g
8火	牛乳 ごはん ごまキムチ汁 焼きアジの南蛮漬け ひじきサラダ		豚肉 豆腐 みそ あじ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	白ねりごま ごま油 油	エネルギー 691 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g
9水	牛乳 米粉パン コーン入り野菜スープ ポテトチーズの揚げ焼き のり酢あえ ミルメーク	清水中希望献立	鶏肉 ヨーグルト コーン	牛乳 ジュレットチーズ 角ぎざみのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン ホールコーン はくさい きゅうり	米粉パン じゃが芋 さとう ミルメーク(コーン)	オリーブ油 油	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.7 g
10木	牛乳 ごはん 卵野菜スープ タコライスの具 グリーンサラダ		鶏肉 卵 豚肉 大豆の華	牛乳	にんじん 小松菜 トマト水煮 ブロッコリー	しめじ たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり	金芽米 でんぷん さとう	油	エネルギー 735 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.1 g

郷土料理にはこのマークがつきます
 この時期にすすめる献立はこのマークがつきます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

食育だより 7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」

朝ごはんでエネルギー・水分・塩分をチャージ！



朝はしっかり、ごはん・パンなどの主食で炭水化物を補給しておきましょう。エネルギーが不足すると元気が出ないだけでなく、長時間食べないことで、不足したエネルギーを補うために筋肉を分解してしまいます。

ごはん

具だくさんみそ汁

野菜や卵、豆腐、肉などを入れれば、1品で色々な栄養がとれる他、水分・みその塩分もとれます！



令和7年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価	
			1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 種実)		
11金	牛乳 ごはん 環境にやさしい野菜の 具だくさんみそ汁 豚肉と竹の子のｽﾀｰ炒め キャベツのごまあえ	環境にやさしい給食の日	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 赤パプリカ	だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぷん	油 白すりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 kcal 29.9 g 21.7 g 2.5 g
14月	牛乳 わかめごはん さつまいもと 玉ねぎたっぷりのみそ汁 山賊焼き 春雨ﾗﾀﾞﾞ ヨｰｸﾞﾙﾄ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	乳・卵・小麦なし	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	りんごジュース ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	金芽米 さつま芋 でんぷん マロニー さとう ﾖｰｸﾞﾙﾄ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	928 kcal 30.5 g 35.1 g 4 g
15火	牛乳 ごはん 夏野菜カレー ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｸﾞﾏｯﾌﾟ ﾚｰｽ ごぼうサラダ		豚肉 鶏肉	牛乳	トマト水煮 にんじん	しょうが にんにく ごぼう ｽﾞｯｷｰﾆ おろしりんご なす きゅうり たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ	金芽米 じゃが芋 さとう でんぷん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	881 kcal 32.9 g 30.7 g 3.1 g
16水	牛乳 コッペパン ぼてトマスｰﾌﾟ ホキのマリネ ﾏｶﾛﾆﾏﾖｻﾗﾀﾞ		豚肉 ホキ	牛乳	にんじん トマト水煮 赤パプリカ	たまねぎ 黄パプリカ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 でんぷん さとう ﾏｶﾛﾆ	油 ﾉｴｯｸﾞ ﾏﾖﾅｰｽ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 kcal 34.1 g 26.6 g 3.9 g
17木	牛乳 ごはん 白菜肉団子ｽｰﾌﾟ しいらの梅だれかけ じゃがさつまﾗﾀﾞﾞ		豚肉 鶏肉 しいら	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ ねり梅 ﾎｰﾙｺｰﾝ きゅうり	でんぷん さとう じゃが芋 さつま芋	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	727 kcal 32.3 g 15.9 g 2.8 g
18金	牛乳 ごはん はるさめｽｰﾌﾟ 肉しゅうまい(3コ) 大根サラダ		豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが	金芽米 ｳﾞｳﾞﾝ粉 ﾏﾛﾆｰ でんぷん さとう 小麦粉	白いりごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	717 kcal 25.1 g 17.8 g 3.2 g
22火	牛乳 キャロットﾋﾟﾗﾌ 大豆入りﾓﾛｽｰﾌﾟ かぼちゃｺﾛｯｹ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ		豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり ﾎｰﾙｺｰﾝ	金芽米 さとう でんぷん 小麦粉 ｳﾞｳﾞﾝ粉 じゃが芋	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 kcal 22.8 g 23.8 g 4.4 g
23水	牛乳 ごはん ﾄﾏﾄ卵中華ｽｰﾌﾟ 酢豚 波田ｽｲｶのﾌﾙｰﾂ寒天		豚肉 卵	牛乳	ﾄﾏﾄ ほうれんそう にんじん ピーマン 赤パプリカ	しょうが えのきたけ たまねぎ ｳﾞｳﾞﾝ缶 すいか りんご缶	金芽米 でんぷん さとう 白寒天	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 kcal 29.7 g 25.4 g 2.6 g



郷土料理には
このマークがつきます



この時期にすすめる献立
にはこのマークがつきます



かみかみ食材を使った献立
にはこのマークがつきます



具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます

東部センターお仕事紹介

給食にかみの毛が入らないように、調理をするときは、「うちゅうぼう」というぼうしをかぶり、かみの毛が一本も出ないように気をつけています。

服にかみの毛やほこりがついていたら、給食に入ってしまうかもしれないので、入念にねんちゃくテープできれいにします。

清水中学校希望献立

～メッセージを紹介します～

みんなが好きな献立と栄養
バランスを考え、決めました。
この給食で午後もしっかり勉強しよう！
おいしく、楽しく食べてくれると
うれしいです。

7月には「環境にやさしい給食の日」があります。
詳しくは下記からチラシやきゅうしょくゆうびんをチェックしてみてください。

[ゼロカーボンって何？のチラシはコチラ](#)

[「きゅうしょくゆうびん」はコチラ](#)

クリックしてください。