



令和7年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	材料名			エネルギー
		赤	緑	黄	
		おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	米粉パン コーン入り野菜スープ ポテトとチーズのカップ焼き のり酢あえ	牛乳 鶏肉 シヨルターベーコン 角さぎみのり	にんじん たまねぎ コーン ホールコーン チンゲンサイ はくさい きゅうり	米粉パン ジャが芋 オリーブ油 さとう 油	545 kcal 19.5 g 18.3 g 3 g
2水	菜めし そうめん風七夕汁 星のコロッケ キラキラフルーツポンチ	牛乳 極細かぼち白 極細かぼち黄 豚肉 豆腐 鶏肉	広島菜 京菜 えのきたけ にんじん だいこん 大根葉 パイン缶 みかん缶 星型ナタデココ たまねぎ	金芽米 ジャが芋 油 白寒天 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん	613 kcal 17.1 g 18.3 g 2.6 g
3木	ごはん 白菜肉団子スープ しいらの梅だれかけ じゃがさつまサラダ	牛乳 豚肉 しいら 鶏肉	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	金芽米 でんぶん さとう じゃが芋 さつま芋 油	563 kcal 25.4 g 13.9 g 2.1 g
4金	ごはん ごまキムチ汁 焼きアジの南蛮漬け 磯香あえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あじ 角さぎみのり	たまねぎ にんじん はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ	金芽米 白ねりごま ごま油 さとう	560 kcal 32.4 g 17.1 g 1.9 g
7月	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ミナ炒め キャベツのごまあえ	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	だいこん えのきたけ にんじん 長ねぎ 小松菜 赤パプリカ 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 油 でんぶん 白すりごま	557 kcal 24.3 g 18.5 g 1.9 g
8火	コッペパン ABCスープ オムレツミートソース ポテトサラダ	牛乳 豚肉 卵	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト水煮 きゅうり	コッペパン マカロニ さとう ジャが芋 油 でんぶん	609 kcal 24.4 g 20.1 g 2.9 g
9水	ごはん 鶏ごぼう汁 春巻き もやしと小松菜のあえもの	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉	にんじん だいこん しめじ ごぼう 長ねぎ もやし 小松菜 きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが	金芽米 油 さとう はるさめ 小麦粉 でんぶん	549 kcal 17.7 g 17.4 g 1.9 g
10木	ごはん はるさめスープ 肉しゅうまい(2コ) 大根サラダ	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉	たまねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり しょうが	金芽米 マロニー 白いりごま 油 パン粉 でんぶん さとう 小麦粉	554 kcal 19.7 g 14.6 g 2.3 g
郷土料理にはこのマークがつきます この時期におすすめの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					



食育だより

7月 月目標 「 暑さに負けない食事をしよう 」

夏も正しい食生活で元気にすごしましょう！

待ちに待った夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムが崩れてしまうと立て直すことは大変なので、休みに入っても今までと同じような時間に起きて、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



夏休み中も大切！



牛乳や乳製品



休みの日は、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれているので、夏休み中でも毎日1杯の牛乳を飲みたいですね。

夏休みも毎日きちんと
朝ごはんを食べよう！





令和7年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー	
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質	
						脂質	
						食塩相当量	
11金	 わかめごはん	 さつまいも ^{たま} と玉ねぎ ^{しら} たっぷりのみそ汁 ^{しる} 山賊 ^{さんぞく} 焼き 春雨 ^{はるさめ} サラダ ヨーグ ^{ふう} ル風 ^{ふう} レモン ^{れもん} グループ	 やまば 小学校 きぼう こんだて 乳・卵・ 小麦なし	牛乳 わかめ 厚揚げ みそ 鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ にんにく しょうが りんごジュース	金芽米 さつま芋 でんぱん 油 マロニー さとう ごま油 ヨーグ ^{ふう} ル風 ^{ふう} レモン ^{れもん} グループ	752 kcal 24.6 g 29.3 g 3 g
14月	 ごはん	 夏野菜 ^{なつやさい} カレー ハンバーグ ^{はんぱーぐ} ケチャップ ^{けちゃっ} ソース ごぼう ^{ごぼう} サラダ		牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ トマト水 ^{みづ} 煮 おろし ^{おろし} りんご ごぼう きゅうり にんじん ホールコーン	金芽米 ジャが芋 油 さとう でんぱん	694 kcal 26.8 g 25.1 g 2.5 g
15火	 コッパン	 ジュリエンヌ ^{じゅりえんぬ} スープ ササミ ^{ささみ} カツ 海 ^{かい} そう ^{そう} サラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 海 ^{かい} そう ^{そう} サラダ	たまねぎ 小松菜 にんじん キャベツ はくさい きゅうり	コッパン 小麦粉 パン粉 油 さとう	606 kcal 31.9 g 19.2 g 3.1 g
16水	 ごはん	 卵 ^{たまご} 野菜 ^{やさい} スープ タコ ^{たこ} ライスの具 ^ぐ グリーン ^{ぐりん} サラダ	 しみず ^{しみず} 小学校 きぼう ^{きぼう} こんだて	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 大豆 ^{だいず} の華 ^{はな}	しめじ たまねぎ にんじん 小松菜 トマト水 ^{みづ} 煮 ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー	金芽米 でんぱん 油 さとう	584 kcal 26.1 g 19.8 g 2.4 g
17木	 ごはん	 もずく ^{もずく} のすまし汁 ^{しる} 豚 ^{ぶた} 丼 ^{どん} キャベツ ^{きゃべつ} の香味 ^{かうみ} 漬 ^{づけ} け		牛乳 鶏肉 細切 ^{さいぎ} かき ^{かき} もずく 豚肉	えのきたけ たまねぎ にんじん はくさい 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり チンゲンサイ	金芽米 油 しらたき さとう ごま油	522 kcal 22.4 g 15.4 g 2.1 g
18金	 ごはん	 だいこん ^{だいこん} のみそ汁 ^{しる} 松本 ^{まつもと} 一本 ^{いっぽん} ねぎ ^{ねぎ} 肉 ^{にく} 団子 ^{だんご} （2コ） わかめ ^{わかめ} サラダ	 乳・卵・ 小麦あり まつもと ^{まつもと} の日 こんだて	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 卵 わかめ	にんじん だいこん たまねぎ しめじ 長 ^{なが} 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 油 さとう でんぱん パン粉	563 kcal 19.1 g 19.6 g 1.7 g
22火	 キャロット ^{きゃろっと} ラッ	 大豆 ^{だいず} 入りオニオン ^{おにオン} スープ かぼちゃ ^{かぼちゃ} コロ ^{コロ} ック コールスロー ^{コールスロー} サラダ		牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン 赤 ^{あか} ピーマン	金芽米 油 パン粉 でんぱん さとう 小麦粉 ジャが芋	637 kcal 19.4 g 20.3 g 3.3 g
23水	 ごはん	 トマト ^{たまご} 卵 ^{たまご} 中華 ^{ちゅうか} スープ 酢 ^す 豚 ^{ぶた} 波田 ^{はた} スイカ ^{すいか} のフルー ^{フルー} ツ ^つ 寒 ^{かん} 天 ^{てん}		牛乳 豚肉 卵	しょうが トマト すいか えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん ピーマン 赤 ^{あか} パプリカ パイン ^{ぱいん} 缶 ^{かん} りんご缶 ^{かん}	金芽米 でんぱん 油 さとう 白 ^{しろ} 寒 ^{かん} 天 ^{てん}	642 kcal 24.4 g 21.3 g 2.1 g
 郷土料理にはこのマークがつきます  この時期におすすめの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							

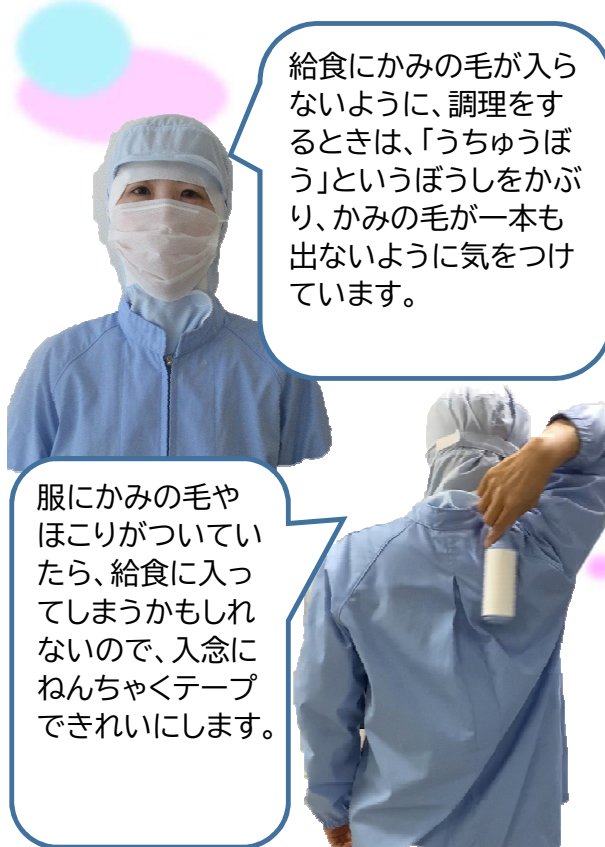
郷土料理にはこのマークがつきます

この時期におすすめの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

貝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。

山辺小学校希望献立

～メッセージを紹介します～

昨年度、5年生が6年生から役員を引き継ぎ、考えた献立です。昨年度の6年生がこの献立を食べるときには、中学校1年生になっているので、小学校のことを思い出しながら頑張ろうという気持ちになれるように考えました。
モリモリ食べて元気になってほしいです。

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。