



# 令和7年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

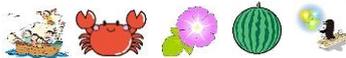
日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 ・デザート	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	 ワカメスープ ホキフライ マヨポテトサラダ		かまぼこ ホキ 牛乳 わかめ	たまねぎ しめじ はくさい 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 バッターミックス パン粉 じゃが芋 ごま油 白ごま油 ノンエッグマヨネーズ	609 kcal 24.6 g 21.3 g 2.4 g
2水	 メロンパン ABCスープ 山賊焼き 海そうサラダ		ショルダ <sup>ル</sup> ー <sup>ン</sup> コ 鶏肉 牛乳 海そうサラダ	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	まるパン 40%乳 マカロニ(ABC) でんぶん 油	672 kcal 32.6 g 24.4 g 3 g
3木	 吉野汁 豚丼 枝豆サラダ		鶏肉 豚肉 牛乳 わかめ	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ にんじん	金芽米 でんぶん しらたき さとう 油	542 kcal 23.4 g 16.4 g 2.1 g
4金	 夏野菜カレー のり塩ポテト コールスローサラダ		豚肉 牛乳 青のり	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり レモン汁 トマト水煮 にんじん	金芽米 じゃが芋 星形ポテト 油	620 kcal 17.8 g 21.6 g 2 g
7月	 七夕汁 はるまき 五色の短冊サラダ		かまぼこ 春巻き 牛乳 わかめ	はくさい えのきたけ たまねぎ 長ねぎ だいこん ホールコーン えだまめ にんじん	金芽米 さとう 油	563 kcal 19.5 g 19.1 g 2.1 g
8火	 にらのみそ汁 しいら西京漬け焼き うめあえ プリン		豚ひき肉 みそ しいら西京漬け 牛乳	もやし だいこん きゅうり はくさい 梅 にんじん にら	金芽米 じゃが芋 プリン 白ごま	559 kcal 29.8 g 12.7 g 2.2 g
9水	 まるパン ミネストローネ 鶏の照焼 コーンサラダ		豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり ホールコーン にんじん パセリ カットトマト	まるパン じゃが芋 さとう でんぶん オリーブ油 油	600 kcal 35.5 g 17.5 g 3.1 g
10木	 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ｲﾌﾟ炒め キャベツのごまあえ		豆腐 みそ 豚肉 牛乳	だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 赤パプリカ	金芽米 さとう でんぶん 油 白ごま	560 kcal 24.5 g 18.5 g 2 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つたりしがちです。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)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日 曜	料 理 名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 ・デザート	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	豚汁 カップ千草焼き もやしのおかかあえ	豚汁 ちくまや かまぼこ ホキ 牛乳 わかめ	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ もやし 干しいたけ きゅうり ホールコーン パン にんじん ビーマン	金芽米 突こんにやく じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	585 kcal 26.2 g 20.8 g 1.8 g	
14 月	鶏湯スープ 餃子(2個) のり酢あえ	鶏湯スープ とんかつ 餃子 のり酢あえ	焼き豚 なんと ぎョーザ 牛乳 さざみのり	もやし 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん	528 kcal 20 g 14.3 g 2.2 g	
15 火	キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) わかめごはん ブロッコリーサラダ 豆乳ヨーグルトクレープ	キムチ汁 とんかつ 鶏唐揚げ ブロッコリーサラダ 豆乳ヨーグルトクレープ	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 炊込わかめ	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ ホールコーン にんじん ブロッコリー	697 kcal 30.8 g 24.8 g 2.4 g	
16 水	コッパパン レタススープ ピザフランク まめコーンサラダ	レタススープ ピザフランク まめコーンサラダ	鶏肉 フランクフルト 牛乳	レタス たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ ホールコーン にんじん カットトマト	628 kcal 24.5 g 26.6 g 3.1 g	
17 木	厚揚げ汁 さばの塩焼き なめたけあえ	厚揚げ汁 さばの塩焼き なめたけあえ	厚揚げ 鶏ひき肉 さば 牛乳	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん 小松菜	557 kcal 26.5 g 20.7 g 1.7 g	
18 金	いも団子汁 いわし梅煮 こんにやくめんサラダ	いも団子汁 いわし梅煮 こんにやくめんサラダ	鶏肉 いわし梅煮 牛乳	だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん みつば	562 kcal 21.9 g 16.3 g 2.1 g	
22 火	油揚げのみそ汁 豚キムチ炒め きゅうりのピリ辛あえ	油揚げのみそ汁 豚キムチ炒め きゅうりのピリ辛あえ	油揚げ みそ 豚肉 牛乳	えのきたけ だいこん にんにく しめじ たまねぎ 白菜キムチ漬 キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん	528 kcal 23.3 g 16.5 g 2.4 g	
23 水	タンホウタン 手作りシューマイ 大根のナムル	タンホウタン 手作りシューマイ 大根のナムル	鶏肉 液卵 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ コーンペースト ホールコーン 長ねぎ 干しいたけ だいこん にんじん 小松菜	597 kcal 25.2 g 18.2 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

現在の日本では、多くの食材がスーパーなどで1年中手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。値段や品質、環境への配慮がされているかなど、さまざまな情報をもとに考えましょう。



## 地場産物を使った学校給食

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者の方が作ってくれた新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょ。



## 家庭でできるゼロカーボンの取り組み

松本市では、市民のみなさんと一緒にゼロカーボンを目指すために「市民アクションプランinまつもと」を定めています。まずは自分のできることから一緒に始めてみませんか？



地元の農業に興味をもとう



地元の野菜を買おう



食べ残しをなくそう

給食センターでは月に数枚「きゅうしょくゆうびん」として、子どもたちに覚えてほしいことをいっばい詰めたおたよりを学校に掲示してもらっています。今月は「環境にやさしい給食の日」があり、環境にやさしい野菜や取り組みについて知ってもらう給食をだします。今月のきゅうしょくゆうびんや環境にやさしい給食、「ゼロカーボンって何？」についてのチラシが見れますので、ぜひご覧ください。

「きゅうしょくゆうびん」はコチラ

ゼロカーボンって何？のチラシはコチラ



月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。  
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。  
TEL:86-1130 FAX:86-1150  
メール: [kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp](mailto:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp)



朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!