



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
1火	 菜めし		そうめん ^{ふうたなばたじる} 風七夕汁 星のコロッケ キラキラフルーツポンチ	 たなばたこんだて	牛乳 極細 ^ホ ホ ^コ 白 極細 ^ホ ホ ^コ 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 じゃが芋 油 白寒天 小麦粉 パン粉 さとう でんぱん	613 kcal 17.1 g 18.3 g 2.6 g
2水	 ごはん		もずくのすまし汁 ^{しる} 豚丼 ^{ぶたどん} キャベツの香味漬 ^{こうみづ} け		牛乳 鶏肉 細切 ^ホ ホ ^コ 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
3木	 ごはん		たまごやさしい 卵野菜スープ タコライスの具 ^ぐ グリーンサラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 卵 大豆の華	しめじ たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく ホールコーン トマト水煮 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
4金	 コッパパン		ぼてトマスープ ホキのマリネ マカロニマヨサラダ		牛乳 豚肉 ホキ	たまねぎ にんじん トマト水煮 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり	コッパパン じゃが芋 でんぱん 油 さとう マカロニ ノンイックマヨネーズ	624 kcal 26.9 g 22.2 g 3 g
7月	 ごはん		はくさいにくだんご 白菜肉団子スープ しいらの梅だれかけ ^{うめ} じゃがさつま芋 ^{さつ} が		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 でんぱん さとう じゃが芋 さつま芋 油	563 kcal 25.4 g 13.9 g 2.1 g
8火	 わかめごはん		さつまいも ^{たま} と玉ねぎ ^{しる} たっぷりのみそ汁 山賊 ^{さんぞく} 焼き 春雨 ^{はるさめ} サラダ ヨーグルト ^{ふう} 風味 ^{ふう} モンクレープ	 やまべ 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 ヨーグルト風味 ^{ふう} モンクレープ	752 kcal 24.6 g 29.3 g 3 g
9水	 ごはん		だいこんのみそ汁 ^{しる} 松本一本 ^{まつもと} ねぎ肉団子 ^{にくだんご} （2コ） わかめサラダ	 乳・卵・ 小麦あり 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
10木	 ごはん		とり ^{とり} 鶏 ^じ ごぼう汁 ^{しる} 春巻 ^{はるま} き もやしと小松菜 ^{こまつな} 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 でんぱん	549 kcal 17.7 g 17.4 g 1.9 g
 郷土料理にはこのマークがつけます  この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます  かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます  具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます								



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！





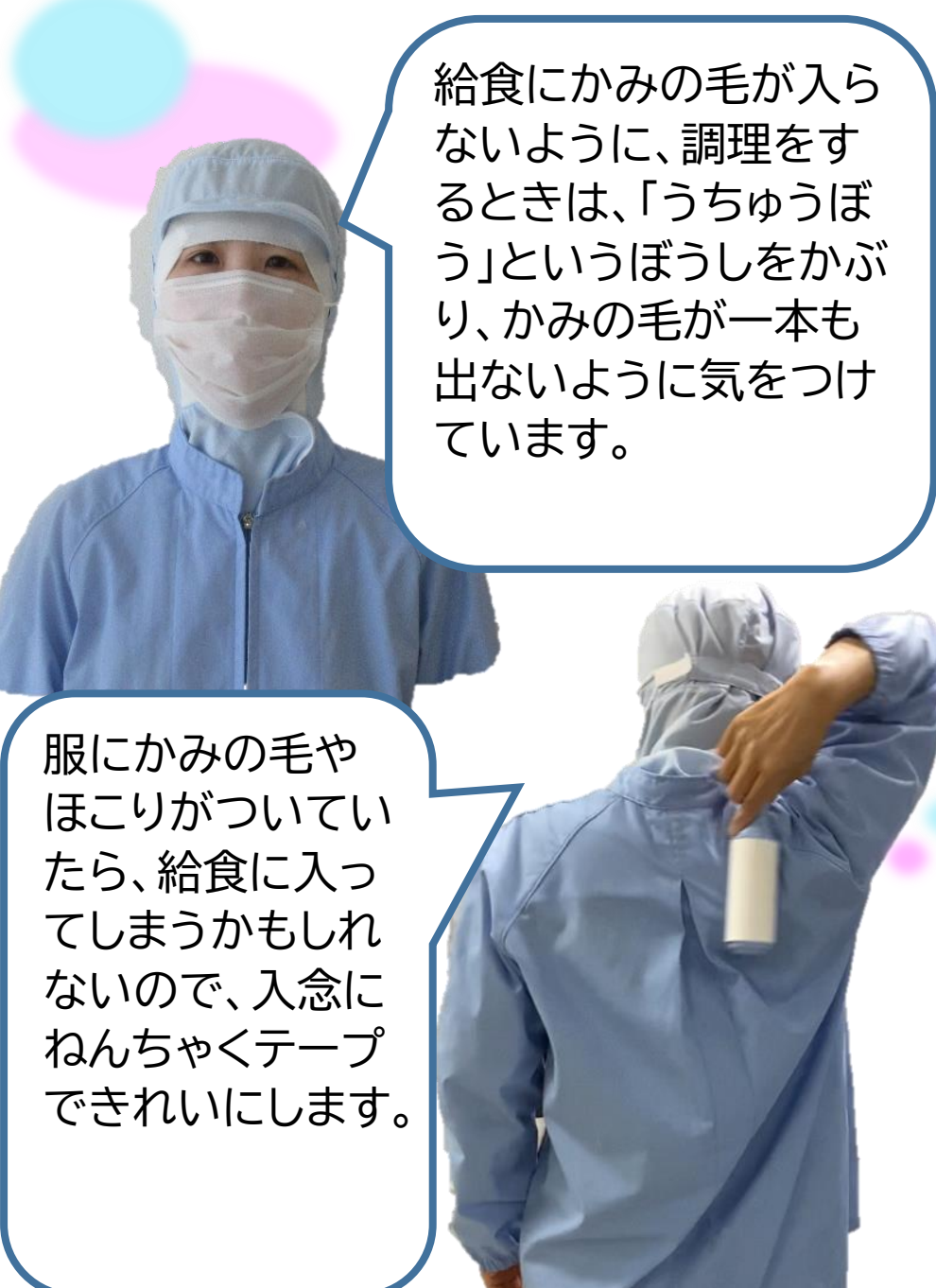
令和7年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

〈B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	 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		牛乳 豚肉 卵 豚肉	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	コッパパン マカロニ さとう じゃが芋 油 でんぷん	609 kcal 24.4 g 20.1 g 2.9 g
14月	 ごはん		かんきょう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	 かんきょうにやさしい きゅうしょくの日	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 でんぷん 白すりごま	557 kcal 24.3 g 18.5 g 1.9 g
15火	 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 でんぷん さとう 小麦粉	554 kcal 19.7 g 14.6 g 2.3 g
16水	 ごはん		ごまキムチ汁 焼きアジの南蛮漬け 磯香あえ	 やまべ小学校 きぼうこんだて	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あじ 角ぎざみのり	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
17木	 ごはん		ジュリエンヌスープ ササミカツ 海そうサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 海そうサラダ	たまねぎ 小松菜 にんじん キャベツ はくさい きゅうり	金芽米 小麦粉 パン粉 油 さとう	556 kcal 27.1 g 15.3 g 2 g
18金	 ごはん		夏野菜カレー ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく なす たまねぎ ズッキーニ トマト水煮 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 じゃが芋 油 さとう でんぷん	694 kcal 26.8 g 25.1 g 2.5 g
22火	 ごはん		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 ショルダーベーコン シレットチーズ 角ぎざみのり	にんじん たまねぎ コーン パースト ホールコーン チンゲンサイ はくさい きゅうり	米粉パン じゃが芋 オリーブ油 さとう 油	545 kcal 19.5 g 18.3 g 3 g
23水	 ごはん		トマト卵中華スープ 酢豚 波田スイカのフルーツ寒天		牛乳 豚肉 卵	しょうが トマト たまねぎ えのきたけ ほうれんそう にんじん ピーマン すいか 赤パプリカ パイン缶 りんご缶	金芽米 でんぷん 油 さとう 白寒天	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								

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。

[「ゼロカーボンってなに？」のチラシはこちら](#)
[「きゅうしょくゆうびん」はこちら](#)

クリックしてください。