



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	・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	緑	黄	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	 こめこ 米粉パン	 MILK	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 角きざみのり	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	 な 菜めし	 MILK	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 でんぷん	613 kcal 17.1 g 18.3 g 2.6 g
3木	 ごはん	 MILK	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 でんぷん 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	 MILK	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 角きざみのり	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
7月	 ごはん	 MILK	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 でんぷん 白すりごま	557 kcal 24.3 g 18.5 g 1.9 g
8火	 コッパパン	 MILK	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	コッパパン マカロニ さとう ジャが芋 油 でんぷん	609 kcal 24.4 g 20.1 g 2.9 g
9水	 ごはん	 MILK	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 でんぷん	549 kcal 17.7 g 17.4 g 1.9 g
10木	 ごはん	 MILK	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
 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

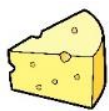
7月 月目標 「 暑さに負けない食事をしよう 」

夏も正しい食生活で元気にすごしましょう！

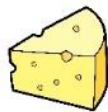
待ちに待った夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムが崩れてしまうと立て直すことは大変なので、休みに入っても今までと同じような時間に起きて、朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



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。

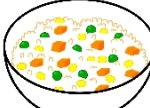
夏休みも毎日きちんと
朝ごはんを食べよう！

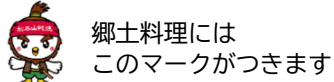


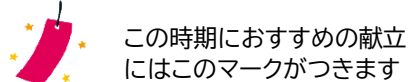


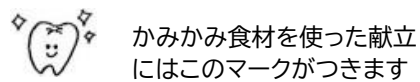
令和7年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

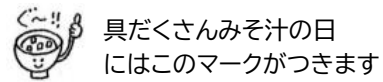
〈Cコース〉 松本市東部学校給食センター

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	 さんぞくや 山賊焼き はるさめ 春雨サラダ ヨーグルト風味モンクレープ	 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 さつまい でんぷん 油 マロニー さとう ごま油 ヨーグルト風味モンクレープ	752 kcal 24.6 g 29.3 g 3 g
14月	 ごはん	 なつやさい 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 たまねぎ なす ブッキーニ 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
15火	 コッペパン	 かい ジュリエンスープ 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	コッペパン 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	 たまごやさい 卵野菜スープ タコライス グリーンサラダ	 しみず小学校 きぼうこんだて	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 大豆の華	しめじ たまねぎ にんじん 小松菜 トマト水煮 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 でんぷん 油 さとう	584 kcal 26.1 g 19.8 g 2.4 g
17木	 ごはん	 ぶたどん もずくのすまし汁 豚丼 キャベツの香味漬け		牛乳 鶏肉 細切キャベツ 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	 まつもと だいこんのみそ汁 松本一本ねぎ肉団子（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 でんぷん パン粉	563 kcal 19.1 g 19.6 g 1.7 g
22火	 チャットピヨ	 だいず 大豆入りオニオンスープ かぼちゃコロッケ 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 赤ピーマン	金芽米 油 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 じゃが芋	637 kcal 19.4 g 20.3 g 3.3 g
23水	 ごはん	 すぶた 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 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









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。