



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 の順で並んでいます ・副菜	材料名	エネルギー
1火	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	ごはん	もずくのすまし汁 豚丼 キャベツの香味漬け	牛乳 鶏肉 細切かぼち もずく 豚肉	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3木	ごはん	卵野菜スープ タコライスの具 グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 大豆の華	たんぱく質 脂質 食塩相当量
4金	コッパン	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
7月	ごはん	白菜肉団子スープ しいらの梅だれかけ じゃがさつま芋	牛乳 豚肉 しいら 鶏肉	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8火	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 春雨サラダ ヨーグルト風味レンゲ	牛乳 わかめ 厚揚げ みそ 鶏肉	たんぱく質 脂質 食塩相当量
9水	ごはん	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	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 卵 わかめ	たんぱく質 脂質 食塩相当量
10木	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量

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！

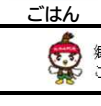




令和7年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

〈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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
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	 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 きゅうしよくの日	 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
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	 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 シヨルダーベーコン シュレットチーズ 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 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よ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](#)

[「きゅうしよくゆうびん」はコチラ](#)

クリックしてください。