



# 令和7年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

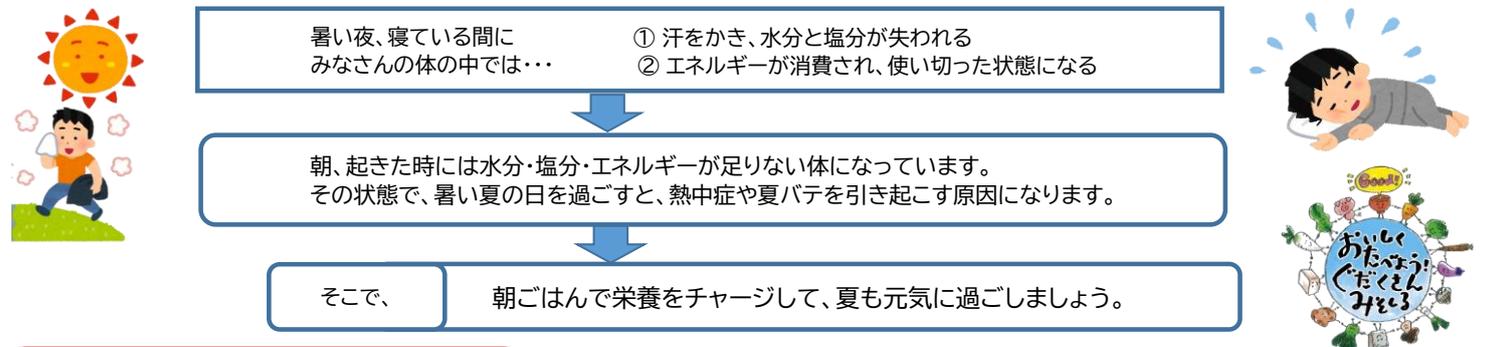
日曜	料理名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価	
			1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海 藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)		
1火	牛乳 まるパン ミネストローネ 鶏の照焼 コーンサラダ		豚もも肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ カットトマト	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり ホールコーン	まるパン じゃが芋 さとう でんぷん	オリーブ油	エネルギー 753 kcal たんぱく質 44.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 4 g	
2水	牛乳 ごはん いも団子汁 いわし梅煮 こんにゃくめんサラダ プリン		鶏肉 いわし梅煮	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ	金芽米 いも団子 こんにゃく麺 さとう プリン	ごま油	エネルギー 769 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.7 g	
3木	牛乳 ごはん 豚汁 カップ千草焼き もやしのおかかあえ		豚肉 みそ 液卵 ツナフレーク 花かつお	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼうしょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ 干しいたけ ホーローン コーパースト もやし きゅうり	金芽米 突こんにゃく じゃが芋	ノイック マヨネーズ	エネルギー 753 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.4 g	
4金	牛乳 ごはん 吉野汁 豚丼 枝豆サラダ		鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	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	金芽米 でんぷん しらたき さとう	油	エネルギー 695 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.8 g	
7月	牛乳 ごはん 環境にやさしい野菜の 具だくさんみそ汁 豚肉と竹の子の炊き炒め キャベツのごまあえ		豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 赤パプリカ	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	金芽米 さとう でんぷん	油 白ごま	エネルギー 725 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g	
8火	牛乳 メロンパン ABCスープ 山賊焼き 海そうサラダ		ソルゲ -パ- コシ 鶏肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	まるパン メロンパ マカロニ(ABC) でんぷん	油	エネルギー 839 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 4.1 g	
9水	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ 餃子(3個) のり酢あえ		焼き豚 なると ギョーザ	牛乳 きざみのり	にんじん	もやし 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり	金芽米 こんにゃく麺	ごま油	エネルギー 701 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3 g	
10木	牛乳 ごはん 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	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 でんぷん		エネルギー 728 kcal たんぱく質 34 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 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

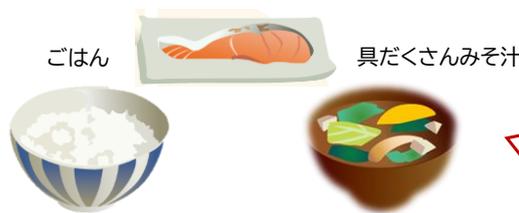


## 7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」

朝ごはんではエネルギー・水分・塩分をチャージ！



朝はしっかり、ごはん・パンなどの主食で炭水化物を補給しておきましょう。エネルギーが不足すると元気が出ないだけでなく、長時間食べないことで、不足したエネルギーを補うために筋肉を分解してしまいます。



野菜や卵、豆腐、肉などを入れれば、1品で色々な栄養がとれる他、水分・みその塩分もとれます！



# 令和7年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・ 魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 種実)	
11 金	牛乳 ごはん 七タ汁 はるまき 五色の短冊サラダ	かまぼこ 春巻き	牛乳 わかめ	にんじん	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	金芽米 さとう	油	エネルギー 715 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.6 g
14 月	牛乳 わかめごはん キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) 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	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ ホールコーン	金芽米 でんぶん さとう ヨーグルト風クレープ	油	エネルギー 876 kcal たんぱく質 39 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3 g
15 火	牛乳 コッパン レタススープ ピザフランク まめコーンサラダ	鶏肉 ワンガルト	牛乳	にんじん カットトマト	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	コッパン さとう	オリーブ油 白ごま ノイック マヨネーズ ごま油	エネルギー 778 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 4 g
16 水	牛乳 ごはん にらのみそ汁 しいら西京漬け焼 うめあえ	豚ひき肉 みそ しいら西京漬け	牛乳	にんじん にら	もやし だいこん きゅうり はくさい 乾燥梅	金芽米 じゃが芋	白ごま	エネルギー 657 kcal たんぱく質 36 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g
17 木	牛乳 ごはん 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	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 バターミックス パン粉 じゃが芋	ごま油 白ごま油 ノイック マヨネーズ	エネルギー 789 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.9 g
18 金	牛乳 ごはん 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	小松菜 にんじん	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	金芽米 じゃが芋 さとう	ごま油	エネルギー 683 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g
22 火	牛乳 ごはん 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	トマト水煮 にんじん	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	金芽米 じゃが芋 星形ポテト	油	エネルギー 792 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.5 g
23 水	牛乳 ごはん タンホウタン 手作りシューマイ だいこんのナムル	鶏肉 液卵 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ コーンパスタ ホールコーン 長ねぎ 干しいたけ だいこん	金芽米 でんぶん パン粉 しゅうまいの皮	白ごま ごま油	エネルギー 769 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.6 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

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ぱ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おう給食をだします。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。

## 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。まずは自分が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

「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)

