



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 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	
1火			蒟蒻麺スープ 餃子(2個) のり酢あえ	焼き豚 なんと ギョーザ 牛乳 きざみのり	もやし 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん	金芽米 こんにゃく麺 ごま油	528 kcal 20 g 14.3 g 2.2 g
2水			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	金芽米 でんぶん	557 kcal 26.5 g 20.7 g 1.7 g
3木			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	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
4金			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 にんにく きゅうり ホールコーン にんじん パセリ かたまり	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
7月			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	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ 干しいたけ ホールコーン コーンペースト もやし きゅうり にんじん ピーマン	金芽米 突こんにゃく 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
8火			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炒め キャベツのごまあえ	環境にやさしい給食の日 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	だいたい 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
9水			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
10木			キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ	かまだちゅうがっこう きぼうこんだて 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	金芽米 でんぶん さとう ヨーグルト風クレープ 油	697 kcal 30.8 g 24.8 g 2.4 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 具だくさんみそ汁にはこのマークがつきます							



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)

(Cコース)

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主菜・牛乳 ・副菜 デザート	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	
11金	 コッパパン	 レタススープ ピザフランコ まめコーンサラダ	パンにはさんで たべましょう	 鶏肉 フルーツ 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	コッパパン さとう オリーブ油 白ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	628 kcal 24.5 g 26.6 g 3.1 g
14月	 いも団子汁 いわし梅煮 こんにゃくめんサラダ	 いも団子汁 いわし梅煮 こんにゃくめんサラダ		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	金芽米 いも団子 こんにゃく麺 さとう ごま油	557 kcal 20.8 g 16.3 g 2.1 g
15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	金芽米 じゃが芋 さとう ごま油	528 kcal 23.3 g 16.5 g 2.4 g
16水	 夏野菜カレー のり塩ポテト コールスローサラダ	 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
17木	 吉野汁 豚丼 枝豆サラダ	 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	547 kcal 24.5 g 16.4 g 2.1 g
18金	 メロンパン	 ABCスープ 山賊焼き 海そうサラダ	よしかわしょうがっこう きぼうこんだて	 ショルダールコーン 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 メロンビス マカロニ(ABC) でんぶん 油	672 kcal 32.6 g 24.4 g 3 g
22火	 にらのみそ汁 しいら西京漬け焼 うめあえ プリン	 にらのみそ汁 しいら西京漬け焼 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 乾燥梅 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
23水	 タンホウタン 手作りシューマイ だいこんのナムル	 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	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	金芽米 でんぶん パン粉 しゅうまいの皮 白ごま ごま油	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よう。



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

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歩始めてみませんか？



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



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.matsuyama.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.matsuyama.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!