



令和7年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

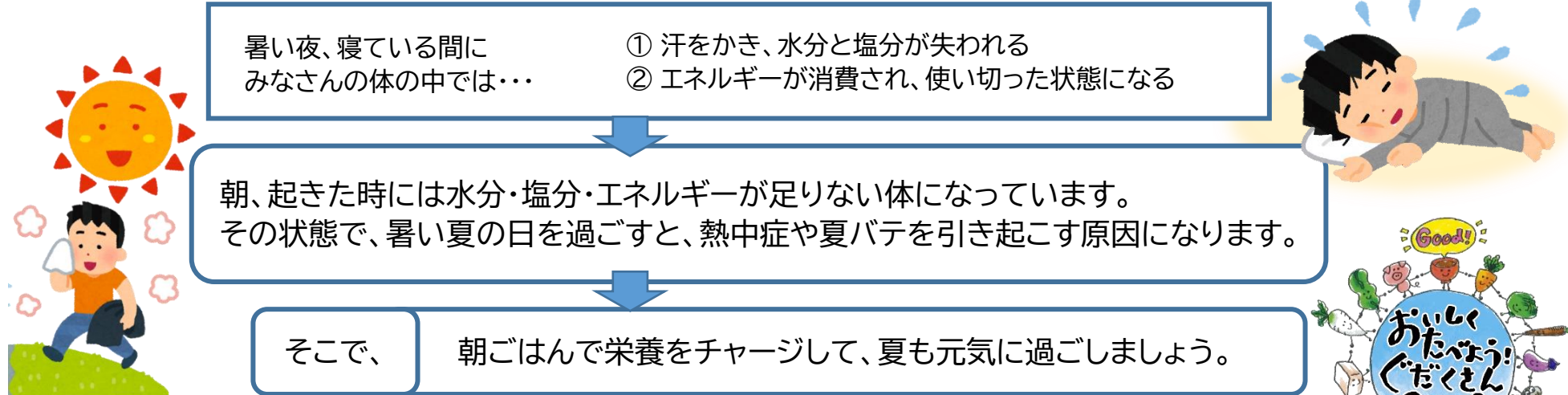
松本市東部学校給食センター

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・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	牛乳ごはん だいこんのみそ汁 松本一本ねぎ肉団子(3コ) わかめサラダ	松本の日献立 乳・卵・小麦あり	油揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳 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 さとう でんぷん パン粉	油	エネルギー 833 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g
2水	牛乳コッペパン ABCスープ オムレツミートソース ポテトサラダ		豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト水煮	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ でんぷん さとう じゃが芋	油	エネルギー 655 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.4 g
3木	牛乳ごはん ジュリエンスープ ササミカツ 海そうサラダ		豚肉 鶏肉	牛乳 海そうサラダ	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり	金芽米 小麦粉 パン粉 さとう	油	エネルギー 689 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g
4金	牛乳ごはん もずくのすまし汁 豚丼 キャベツの香味漬け		鶏肉 細切かぼち 豚肉	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さとう	油 ごま油	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
7月	牛乳ごはん そうめん風七夕汁 星のコロッケ(2コ) キャベツの香味漬け	七夕献立	極細かぼち白 極細かぼち黄 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 星のコロッケ	えのきたけ パイン缶 みかん缶 星型ナタデココ たまねぎ だいこん	金芽米 白寒天 さとう パン粉 小麦粉 じゃが芋 でんぷん	油	エネルギー 772 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g
8火	牛乳ごはん ごまキムチ汁 焼きアジの南蛮漬け ひじきサラダ		豚肉 豆腐 みそ あじ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	白ねりごま ごま油 油	エネルギー 691 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g
9水	牛乳米粉パン コーン入り野菜スープ ポトとチーズのかぼち焼き のり酢あえ ミルク	清水中希望献立	鶏肉 シロダマ コーン	牛乳 シュレットチーズ 角きざみのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン ホールコーン はくさい きゅうり	米粉パン じゃが芋 さとう ミルク(277)	オリーブ油	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.7 g
10木	牛乳ごはん 卵野菜スープ タコライス グリーンサラダ		鶏肉 卵 豚肉 大豆の華	牛乳	にんじん 小松菜 トマト水煮 ブロッコリー	しめじ たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり	金芽米 でんぷん さとう	油	エネルギー 735 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.1 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 具た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」

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。

ごはん

具たくさんみそ汁

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>

松本市東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・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)	
11金	牛乳ごはん 環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁 豚肉と竹の子のスタミナ炒め 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	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 たけのこ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう どんぼん	油 白すりごま	エネルギー 703 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g
14月	牛乳わかめごはん 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 ヨーグルト風味のシリアル		厚揚げみそ鶏肉	牛乳わかめ	にんじん小松菜	りんごジュース ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	金芽米 さつまいも どんぼん マロニー さとう ヨーグルト風味のシリアル	油 ごま油	エネルギー 928 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 4 g
15火	牛乳ごはん 夏野菜カレー ハンバーグチャップソース ごぼうサラダ		豚肉鶏肉	牛乳	トマト水煮 にんじん	しょうが にんにく ごぼう ズッキーニ おろしりんご なす きゅうり たまねぎ ホールコーン	金芽米 じゃが芋 さとう どんぼん	油	エネルギー 881 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.1 g
16水	牛乳コッペパン ぼてトマスープ ホキのマリネ マカロニマヨサラダ		豚肉ホキ	牛乳	にんじん トマト水煮 赤パプリカ	たまねぎ 黄パプリカ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 どんぼん さとう マカロニ	油 ノンエクストラバージンオリーブオイル	エネルギー 784 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.9 g
17木	牛乳ごはん 白菜肉団子スープ しいらの梅だれかけ じゃがさつま揚げ		豚肉鶏肉しいら	牛乳	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	どんぼん さとう じゃが芋 さつまいも	油	エネルギー 727 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.8 g
18金	牛乳ごはん はるさめスープ 肉しゅうまい(3コ) 大根サラダ		豆腐豚肉	牛乳わかめ	にんじん	えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが	金芽米 パン粉 マロニー どんぼん さとう 小麦粉	白いりごま油	エネルギー 717 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.2 g
22火	牛乳キャロットピラフ 大豆入りお味噌汁 かぼちゃコロッケ コールスローサラダ		豚肉大豆鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 さとう どんぼん 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	エネルギー 781 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 4.4 g
23水	牛乳ごはん トマト卵中華スープ 酢豚 波田スイカのフルーツ寒天		豚肉卵	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん ピーマン 赤パプリカ	しょうが えのきたけ たまねぎ パイン缶 すいか りんご缶	金芽米 どんぼん さとう 白寒天	油	エネルギー 810 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.6 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なります。

清水中学校希望献立

～メッセージを紹介します～

みんなが好きな献立と栄養バランスを考え、決めました。この給食で午後もしっかり頑張りましょう！おいしく、楽しく食べてくれるとうれしいです。

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。

[ゼロカーボンって何？のチラシはコチラ](#)

[「きゅうしょくゆうびん」はコチラ](#)

クリックしてください。