

🌈🍅🥕🥦🍆🍌🍎🍓🍇🍉🍊🍋🍑🍒🍓🍇🍉🍊🍋🍑🍒🍓🍇🍉🍊🍋🍑🍒 令和7年度 7月分 中学校給食予定表 🌈🍅🥕🥦🍆🍌🍎🍓🍇🍉🍊🍋🍑🍒

【通常給食献立】



暑さに負けないためにしっかり食べよう！

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1(火)	ご飯 芋餅団子汁 ししゃも(メ)のカレー揚げ2本 夏色サラダのフレンチドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉,蒲鉾	ししゃも,牛乳	人参,小松菜, ブロッコリー	大根,キャベツ, きゅうり,りんご	精白米,芋もち, 小麦粉,砂糖	菜種油	734kcal 24.5g
2(水)	ご飯 肉うどん汁 鶏肉の梅味噌焼き 若布ときゅうりの酢の物 低温殺菌牛乳	豚肉,油揚げ, 鶏肉,味噌	若布,牛乳	人参	白菜,長ねぎ, きゅうり,ホール コーン,梅肉	精白米,砂糖, うどん	菜種油	721kcal 33.7g
3(木)	ビビンバ丼 若布スープ 棒餃子2個 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,味噌, 豆腐,蒲鉾	若布,牛乳	人参,にら,小 松菜,青梗菜	にんにく,生姜, 筍,五香,小大豆もやし, 白菜キムチ,長ねぎ,餃子	精白米,砂糖	菜種油,ごま油,ごま	754kcal 32.7g
4(金)	くにたち産ほうれん草ナン 夏野菜キーマカレー とうもろこし パイナップルゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,大豆	牛乳	トマト,ピーマン, 赤ピーマン,ト マトケチャップ	生姜,にんにく, セロリ,五香,茄子, 枝豆,りんご,とうもろこし, パイナップル,りんごゼリー	ナン,じゃが芋, 小麦粉	菜種油	738kcal 29.3g
7(月)	ご飯 星と天の川のスープ 星型メンチカツ カラフルこんにやくサラダ・ノンオイル柑橘ドレッシング みかんシャーベット 低温殺菌牛乳	鶏肉,蒲鉾,メンチカツ	もずく,牛乳	人参,オクラ	大根,長ねぎ, こんにやく,キャベツ, きゅうり,みかん, シャーベット	精白米,トク, 砂糖	菜種油,ごま油,ごま	820kcal 25.1g
8(火)	ご飯 塩野菜ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ きゅうりとハムの中華和え 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉, ポークハム	牛乳	人参,青梗菜, 小松菜	にんにく,生姜,五香, キャベツ,もやし, きゅうり	精白米,砂糖, ワンタン,澱粉	菜種油,ごま油	790kcal 31.9g
9(水)	ダイスチーズパン ミートボールトマトシチュー コーンたっぷりオムレツ コールスローサラダ・コールスロドレッシング 低温殺菌コーヒーミルク	ミートボール, オムレツ	コーヒーミル ク	人参,トマト, マトケチャップ	にんにく,セロリ, 五香,しめじ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	パン,小麦粉	菜種油,ドレッシング	848kcal 33.2g
10(木)	もち麦ご飯 海苔納豆ふりかけ 生揚げの味噌汁 磯辺鰻フライ 大豆ひじき煮 低温殺菌牛乳	海苔納豆ふりかけ, 生揚げ,味噌, 鰻,豚肉,油揚げ,大豆	あおさのり,ひじき,牛乳	人参,小松菜	大根,えのき茸	精白米,もち麦, 小麦粉,パン粉,砂糖	菜種油	758kcal 32.7g
11(金)	若布ご飯 もずくといんげんの味噌汁 ゴーヤチャンプルー レモン＆サイダーゼリー 低温殺菌牛乳	生揚げ,味噌,豚肉, 豆腐,鶏卵,かつお節	若布,もずく,牛乳	さやいんげん,人参	五香,長ねぎ, にんにく,苦瓜,キャベツ	精白米,砂糖, レモンゼリー, サイダーゼリー	菜種油	688kcal 25.1g

令和7年度 7月分 中学校給食予定表

【通常給食献立】

暑さに負けないためにしっかり食べよう！

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
14(月)	ご飯 大根皮のほっこり味噌汁 おからコロッケ もやしメンマナムル 低温殺菌牛乳	油揚げ、味噌、 おからコロッケ、 ポークハム	若布、牛乳	人参、小松菜	皮干し大根、 えのき茸、長 ねぎ、メンマ、 もやし、にんに く	精白米、砂糖	菜種油、ごま 油	752kcal 24.7g
15(火)	醤油つけラーメン たこナゲット2個 枝豆キャベツサラダ・玉ねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉、なると、 こナゲット	牛乳	人参、青梗菜	にんにく、生 姜、もやし、白 菜、長ねぎ、枝 豆、ホール コーン、キャ ベツ	中華麺、砂糖、 澱粉	ドレッシング	743kcal 36.8g
16(水)	サンドパン マンハッタンクラムチャウダー フライドチキン チョップドサラダ・コーンクリームドレッシング ☆りんごタルト☆ 低温殺菌牛乳	ショルダー ベーコン、あさ り、鶏肉、ポーク ハム	牛乳	トマト、人参、パ セリ	にんにく、セ ロリ、玉ねぎ、 キャベツ、生 姜、きゅうり、 ホールコーン	パン、じゃが芋、 小麦粉、りんご タルト	オリーブ油、菜 種油、ドレッシ ング	831kcal 34.2g
17(木)	豚キムチ丼 トックと若布のスープ ファチェ(フルーツポンチ) 低温殺菌牛乳	豚肉、鶏肉	若布、牛乳	人参、にら、青 梗菜	にんにく、 キャベツ、も やし、白菜キ ムチ、生姜、椎 茸、もも、りん ご、みかん	精白米、砂糖、 トック、すあま だんご	菜種油、ごま 油	801kcal 28.0g

月平均栄養価 エネルギー 767kcal たんぱく質 30.1g
※材料の都合により、献立を変更をする場合があります。

☆くにたちの野菜 使ってます(太字)☆

人参・にんにく・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ



4日(金) ナンの日献立

7月6日が「なん」と読めることからナンの日と言われている。6日は日曜日なので、4日に実施します。
くにたち産ほうれん草アイスでもおなじみの、「くにたち産ほうれん草パウダー」を使用したナンが登場します。夏野菜カレーと一緒に食べてください☆



7日(月) セタ&小暑の日献立

7月7日はセタ&小暑です。セタは天の川に隔てられた彦星と織姫が年に一度だけ会うという伝説にちなんだ行事です。天の川のすまし汁には、夜の天の川をイメージしたもずくや星型の蒲鉾、トックが入っています。☆

14日(月) SDGs献立

アメリカのニューヨークでSDGsの報告会が開催されます。
皮干し大根、おから、メンマ、瓶牛乳、くにたち野菜……
給食を通じて、フードロスや環境問題について考えるきっかけになれば嬉しいです。

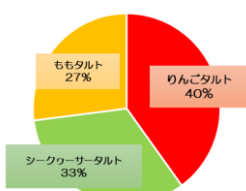
KUNITACHI給食EXPO2025

7月16日(水)と17日(木)は、4月から大阪で開催されている国際博覧会にちなんだ「KUNITACHI給食EXPO2025献立」になっています。アメリカ献立は、SDGsについての報告会がニューヨークで行われるので、ニューヨークで食べられている献立になっています。フライドチキンをパンにはさんでハンバーガーに！韓国献立もぜひお楽しみください！

☆あなたはどれ？みんなで選ぼう！ワクワクデザート総選挙結果発表！☆

6月に開催したデザート総選挙の投票結果は…右の円グラフの通り…

【投票結果】



- 第1位：りんごタルト
- 第2位：シークワーサータルト
- 第3位：ももタルト

7月16日(水)の給食に第1位の「りんごタルト」が登場します。楽しみにしてください。パチパチパチパチ！

夏休み特別イベント2025

カムカムキッチン探検ツアー～給食の秘密に迫る～

令和7年7/30(水)

①午前 9:30～11:30

②午後 13:30～15:30

各回50名

※後日すぐの配信予定

予告