



# 令和7年度7月分 小学校給食予定表



## 【通常給食献立】

給食終了日

●16日(水)七小

●17日(木):一小・二小・三小・五小・六小・八小

●18日(金):四小

国立市食育推進・給食ステーション

042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
1(火)	ごはん いもちだんごじる とりにくのうめみそやき なついろサラダのフレンチドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、みそ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、いもち、さとう	にんじん、だいこん、こまつな、ばいにく、キャベツ、きゅうり、りんご	633kcal 26.4g
2(水)	ごはん にくうどんじる ししゃも(メス)のカレーあげ 1~2ねん1ぼん3~6ねん2ぼん わかめときゅうりのすのもの ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ、ししゃも、わかめ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、うどん、こむぎこ	にんじん、はくさい、ながねぎ、きゅうり、ホールコーン	668kcal 26.6g
<b>うどんの日献立</b>					
3(木)	ビビンバどん わかめスープ あじナゲット 1~2ねん1こ3~6ねん2こ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、みそ、とうふ、かまぼこ、わかめ、あじナゲット、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、こだいずもやし、はくさいキムチ、にら、こまつな、ながねぎ、チンゲンサイ	664kcal 27.4g
4(金)	くにたちさんほうれんそうナン なつやさいキーマカレー コーンコロッケ パイン&りんごゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、だいず、ぎゅうにゅう	ナン、なたねあぶら、じゃがいも、こむぎこ、コーンコロッケ	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、トマト、なす、えだまめ、ピーマン、あかピーマン、トマトケチャップ、りんご、パイン、りんごゼリー	681kcal 28.5g
<b>ナンの日献立</b>					
7(月)	ごはん ほしとあまのがわのスープ ほしがたハンバーグ・トマトケチャップ カラフルこんにやくサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング みかんシャーベット ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、かまぼこ、もずく、ハンバーグ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、トック、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、だいこん、オクラ、ながねぎ、トマトケチャップ、こんにやく、キャベツ、きゅうり、みかんシャーベット	687kcal 22.7g
<b>七夕&amp;小暑の日献立</b>					
8(火)	やさしいおラーメン ぼうぎょうざ きゅうりとハムのちゅうかあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、ポークハム、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、なたねあぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ぎょうざ、きゅうり、こまつな	647kcal 26.8g
9(水)	ダイスチーズパン ミートボールトマトシチュー オムレツ コールスローサラダ・コールスロドレッシング ていおんさっきんコーヒーミルク	ミートボール、オムレツ、コーヒーミルク	パン、なたねあぶら、こむぎこ、ドレッシング	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	670kcal 25.0g
10(木)	もちむぎごはん のりなっとうふりかけ なまあげのみそしる さけのこしょうやき だいずひじきに ていおんさっきんぎゅうにゅう	のりなっとう、ふりかけ、なまあげ、みそ、サケ、ぶたにく、あぶらあげ、ひじき、だいず、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちむぎ、なたねあぶら、オリーブオイル、さとう	だいこん、にんじん、えのきだけ、こまつな、にんにく	652kcal 31.8g
<b>納豆の日献立</b>					
11(金)	わかめごはん もずくといんげんのみそしる ゴーヤチャンプルー レモン&サイダーゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	わかめ、なまあげ、もずく、みそ、ぶたにく、とうふ、けいらん、かつおぶし、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、レモンゼリー、サイダーゼリー	たまねぎ、さいやいんげん、ながねぎ、にんにく、にんじん、にがうり、キャベツ	594kcal 22.8g



# 令和7年度7月分 小学校給食予定表



【通常給食献立】

給食終了日

●16日(水)七小

●17日(木):一小・二小・三小・五小・六小・八小

●18日(金):四小

国立市食育推進・給食ステーション

042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
14(月)	ごはん だいこんかわのほっこりみそしる おからコロッケ もやしメンマナムル ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ, わかめ, みそ, ポークハム, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあ ぶら, ごまあぶら, さとう, おからコロッケ	かわほしだいこん, <b>にんじ ん</b> , えのきだけ, こまつな, な がねぎ, メンマ, <b>きゅうり</b> , もやし, <b>にんにく</b>	648kcal 21.4g
15(火)	ごはん しょうゆやさいスープ とりにくのからあげ えだまめキャベツサラダ・たまねぎドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく, とりにく, ぎゅう にゅう	せいはいくまい, なたねあ ぶら, さとう, でんぶん, ド レッシング	<b>にんにく</b> , しょうが, にんじ ん, はくさい, もやし, チンゲ ンサイ, ながねぎ, えだま め, ホールコーン, キャベツ	694kcal 28.6g
16(水)	コッペパン マンハッタンクラムチャウダー フランクフルトケチャップソースがけ 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☆ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ショルダーベーコン, あさ り, フランクフルト, ポークハム, ぎゅうにゅう	パン, オリーブオイル, じゃがいも, さとう, でん ぶん, りんごタルト, ド レッシング	<b>にんにく</b> , セロリ, <b>たまね ぎ</b> , にんじん, トマト, キャベ ツ, パセリ, トマトケチャップ, きゅうり, ホールコーン	662kcal 25.4g
17(木)	ぶたキムチどん トックとわかめのスープ ファチェ(フルーツポンチ) ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく, とりにく, わかめ, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあ ぶら, ごまあぶら, さとう, トック, すあまだんご	<b>にんにく</b> , キャベツ, もやし, にんじん, はくさい, キム チ, なら, しょうが, しいたけ, チンゲンサイ, もも, りんご, みかん	692kcal 25.5g
18(金)	ちまきふうちゅうかおこわ ちゅうかコーンスープ てづくりジャンボシュウマイ すいか ていおんさっきんぎゅうにゅう	やきぶた, あぶらあげ, と りにく, なたね, ぶたにく, ぎゅうにゅう	もちごめ, なたねあぶら, ごまあぶら, でんぶん, シュウマイのかわ	しいたけ, にんじん, ながね ぎ, <b>たまねぎ</b> , クリームコー ン, ホールコーン, キャベツ, しょうが, スイカ	682kcal 28.9g

月平均栄養価 エネルギー 662kcal たんぱく質 26.3g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

魚には、骨があります。



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!

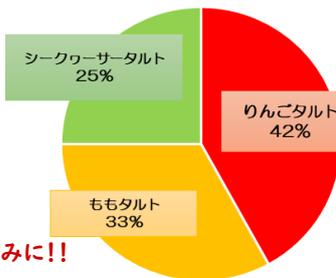
6月に開催したデザート総選挙の投票結果は…右の円グラフの通り、

第1位:りんごタルト

第2位:ももタルト

第3位:シークワーサータルト でした。

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。お楽しみに!!



※太字は  
くにたち野菜です。

にんにく・たまねぎ  
・にんじん・きゅうり・  
キャベツ



## 予告

### 夏休み特別event 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

各回50名

②午後 13:30~15:30

※後日、すぐーる配信予定

