

# 7月 学校給食予定献立表



立国給食キャラクター  
「だちこっくま」です!

令和7年7月  
都立立川国際中等教育学校

日	献立	牛乳	赤 体の組織をつくるもの 肉・魚・卵・豆・豆製品・乳製品・小魚・海藻	黄 エネルギーになるもの 米・パン・麺・芋・油・砂糖・種実	緑 体の調子を整えるもの 野菜・きのこ・果物	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	期末考査（給食なし）					
2 水	期末考査（給食なし）					
3 木	★沖縄メニュー★	○	豚ひき肉, 大豆, ピザチーズ	精白米, 押麦, オリーブ油	にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, きゅうり	768kcal 27.6g 26.0g
	タコライス		鶏もも肉, 木綿豆腐, もずく, かまぼこ		にんじん, えのきたけ, ねぎ	
	もずく汁		豆乳	小麦粉, 黒砂糖, サラダ油, 米ぬか油		
	サーターアングギー					
4 金	ごはん	○	豚肉, いか, 押し木綿豆腐	精白米	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, もやし, たけのこ, チンゲンサイ	734kcal 35.6g 20.0g
	豆腐の五目煮		鶏胸肉	サラダ油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	白ねりごま, 三温糖, 白いりごま	
	パンパンジー		アガー	グラニュー糖	パインジュース, パイン缶	
	パインゼリー					
7 月	★七夕メニュー★	○	油揚げ, たまご	精白米, 上白糖, サラダ油, 三温糖	きゅうり, かんぴょう, 干し椎茸, にんじん, たけのこ	814kcal 35.9g 27.6g
	七夕ちらし		さば	三温糖, 片栗粉, 白いりごま	しょうが	
	さばのごまだれかけ		鶏もも肉, ちらしかまぼこ	そうめん, 片栗粉	だいこん, にんじん, オクラ	
	七夕汁				冷凍パイ	
8 火	冷凍パイ	○	わかめご飯の素	精白米, 押麦	むき枝豆	732kcal 33.8g 23.3g
	枝豆わかめごはん		豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 大豆, フレーク, 干ひじき	乾燥パン粉, 上白糖, 片栗粉	しょうが, 玉葱, だいこん	
	豆腐ハンバーグおろしソース			白すりごま, 三温糖	ほうれんそう, もやし, にんじん	
	ごまあえ		鶏もも肉, 油揚げ	サラダ油, さつまいも	ごぼう, はくさい, にんじん, ねぎ	
9 水	さつま汁	○	★とうもろこしは、附属小学校の2年生が皮むきをしてくれます★			859kcal 33.7g 31.0g
	ごはん		鶏もも肉	精白米	しょうが, ねぎ	
	鶏の唐揚げねぎソース		塩昆布, かつお節	片栗粉, 米ぬか油, 三温糖	こまつな, キャベツ, しょうが	
	野菜の塩昆布あえ			ごま油, 三温糖	とうもろこし	
	とうもろこし（立川市産朝採れ）		油揚げ, 生わかめ		ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
10 木	みそ汁	ミル ク コ ー ヒ		精白米		765kcal 33.2g 22.8g
	ごはん		豚肉せん切り	サラダ油, 片栗粉	玉葱, キャベツ, にんじん, もやし, 白菜キムチ, 青ピーマン	
	豚キムチ炒め		無添加ソーホークハム	緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油, 白いりごま	にんじん, きゅうり	
	春雨サラダ		鶏もも肉, たまご	サラダ油, 片栗粉, ごま油	ぶなしめじ, ねぎ, チンゲンサイ, しょうが	
11 金	チンゲンサイと卵のスープ	○	豚ひき肉, 大豆, たまご	ミルクパン, 米ぬか油, サラダ油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, 乾燥パン粉	にんじん, 玉葱, キャベツ	797kcal 32.9g 28.6g
	セルフコロッケバーガー		豚肉, いんげん豆, 大豆	サラダ油, 三温糖, アルファベットマカロニ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ホールトマト缶, パセリ	
	ミネストローネ		ソファール元気ヨーグルト			
14 月	カップヨーグルト	○	むきえび, 鶏こま肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, 三温糖	玉葱, 青ピーマン	735kcal 32.7g 26.5g
	★インドネシアメニュー★		豚ひき肉, たまご	米ぬか油, 春巻きの皮, 薄力粉, サラダ油, 三温糖	にんにく, 玉葱, ねぎ	
	ナシゴレン		生揚げ, クラッシュ大豆	白ねりごま, 上白糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, いんげん, レモン果汁	
	マルタバ		木綿豆腐	片栗粉, ごま油	ねぎ, しょうが, なら, えのきたけ	
15 火	豆腐スープ	○		精白米		723kcal 33.5g 26.1g
	ごはん		鮭	エッグケア, 三温糖, 片栗粉	干し椎茸, 青ピーマン, 赤パプリカ	
	鮭のみそソース		焼きちくわ	三温糖, サラダ油	小松菜, キャベツ, にんじん	
	小松菜とちくわのあえもの		鶏もも肉, 油揚げ	片栗粉	とうがん, にんじん, オクラ, しょうが, 糸こんにゃく	
17 木	夏のっぺい汁	○	成績会議（給食なし）			741kcal 27.7g 22.0g
	夏野菜のカレーライス		豚もも肉, ピザチーズ	精白米, 米粒麦, サラダ油, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, 青ピーマン, 赤パプリカ, なす, マッシュポテト, かぼちゃ, ホールトマト缶	
	小松菜とハムのサラダ		無添加ソーホークハム	サラダ油, 三温糖	こまつな, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, 玉葱	
18 金	すいか				小玉すいか	
終業式（給食なし）						

※ 食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。

《栄養量平均》 エネルギー767kcal たんぱく質32.7g 脂質25.4g

## ★七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅（さくべい）」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

