



7月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 丹代 円

栄養士 西川 聰子

令和7年度

日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	牛乳	うどん 削り節(かつお) ぶた肉 にんじん たまねぎ ねぎ 清酒 カレー粉 しょうゆ 塩 みりん でん粉 こまつな	574	20.3
		半夏生(はんげしょう)	夏野菜のかき揚げ		
			ミニトマト		
2	水	牛乳	ちらしずし	661	19.5
			花麩のすまし汁		
			野火止小マドレーヌ		
3	木	牛乳	麦ごはん・ごま塩	584	23.8
			白身魚の南蛮漬け		
			かぼちゃのみぞ汁		
4	金	牛乳	ジューシー	629	22.2
			沖縄もずくのたまごスープ		
			サーティーアンダギー		
7	月	牛乳	野菜たっぷり塩ラーメン	558	18.9
			セタポンチ		
8	火	牛乳	豚肉とごぼうのませごはん	649	26.0
			さばの塩焼き		
			ごま和え		
9	水	牛乳	包まない! ぎょうざ丼	567	25.9
			冬瓜とモロヘイヤのスープ		
			すいか		
10	木	牛乳	スパゲティアラビアータ	589	24.8
			カリカリポテトのサラダ		
11	金	牛乳	麦ごはん	606	24.6
			夏マーポーどうふ		
			とうもろこし		
14	月	牛乳	ガーリックトースト	621	23.8
			ポークピーンズ		
			もやしのサラダ		
15	火	牛乳	麦ごはん	576	24.2
			豚肉と野菜のスタミナ炒め		
			ビーフンスープ		
16	水	牛乳	ターメリックライス & 夏野菜のドライカレー	674	23.8
			きゅうりのおかか和え		
			ショーアイス		

*学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

*栄養価は中学生を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

平均 607 23.1

基準値 650 26.8



~7月の献立紹介~

[1日:半夏生(はんげしょう)]

半夏生とは“半夏という薬草が生える頃”という意味があり、2025年は7月1日です。農家さんにとって大切な日とされ、豊作を願ったり農作業の労をねぎらうため、タコ、うどん、サバなどを食べます(地域によって異なります)。うどん県とも呼ばれる香川県では、半夏生にうどんを食べる風習があるそうです。

[2日:開校記念日]

7月2日は野火止小学校の開校記念日です。

・ちらしずし

…お祝いの時に食べることの多い料理です。

・花麩のすまし汁

…桃色のかわいい花麩を入れます。

・野火止小マドレーヌ

…野火止小学校の校章を、焼き印でつけます。

[4日:沖縄がテーマの献立]

・ジューシー

…沖縄県の言葉で、炊き込みご飯のことを指します。豚バラ肉からのうま味をいかし、にんじんやひじきなどの具と一緒に炊き込みます。

・沖縄もずくのたまごスープ

…“もずく”は海藻の仲間です。国内で消費されるもずくのほとんどは、沖縄県で生産されています。

・サーティーアンダギー

…沖縄でよく食べられている丸い揚げ菓子です。

[7日:七夕献立]

7月7日は七夕です。

・セタポンチ

…ふどう味のサイダーシロップに星形のナタデココや黄色いフルーツを入れ、夜空を表します。

[16日:お楽しみ給食]

1学期の給食最終日なので、人気のカレーと、デザートにショーアイスを提供予定です。



野火止小学校 開校55周年



今月の地場産

高橋農園…こまつな
鈴木農園…にんじん



~7月の旬食材~

食べながら、探してみましょう！



【トマト】



【オクラ】



【とうもろこし】



【なす】



【えだまめ】



【すいか】



【冬瓜(とうがん)】

冬の瓜と書きますが、旬は夏です！冬まで
もつことから、冬瓜と呼ばれます。