




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 聡子

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	カレー南蛮うどん	574	20.3
			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		
		半夏生 (はんげしょう)	夏野菜のかき揚げ		
2	水	牛乳	ミニトマト	661	19.5
			米 なたね油 だし昆布 清酒 穀物酢 上白糖 塩 かんぴょう にんじん 干しいたけ 高野豆腐 油揚げ たけのこ水煮 三温糖 しょうゆ さやいんげん のり		
		開校記念日 お祝い給食	花魁のすまし汁		
3	木	牛乳	野火止小マドレーヌ	584	23.8
			薄力粉 ベーキングパウダー パター(乳) はちみつ 鶏卵 グラニュー糖 バニラオイル		
			麦ごはん・ごま塩		
4	金	牛乳	白身魚の南蛮漬け	629	22.2
			米 米粒麦 白ごま 黒ごま 塩		
		テーマ:沖縄	メルルーサ切身 薄力粉 でん粉 なたね油 にんじん たまねぎ きゅうり 穀物酢 薄口しょうゆ 三温糖 清酒 みりん ごま油 唐辛子		
7	月	牛乳	かぼちゃのみそ汁	558	18.9
			煮干し たまねぎ かぼちゃ 油揚げ 赤みそ 白みそ こまつな		
		行事食:七夕	ジューシー		
8	火	牛乳	米 米粒麦 だし昆布 なたね油 ぶた肉 にんじん さつま揚げ 芽ひじき みりん しょうゆ 塩 こねぎ	649	26.0
			沖縄もすくのだまごスープ		
			サーターアンドギー		
9	水	牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 黒砂糖 上白糖 なたね油	567	25.9
			野菜たっぷり塩ラーメン		
			七タボンチ		
10	木	牛乳	ナタデココ(※) 粉寒天 水 上白糖 黄桃缶 甘夏缶 パイン缶 ぶどうジュース サイダー ※ナタデココの原材料は、ココナッツです	589	24.8
			豚肉とごぼうのまぜごはん		
			さばの塩焼き		
11	金	牛乳	さば文化干し	606	24.6
			もやし こまつな にんじん 三温糖 塩 しょうゆ みりん ごま油 すりごま		
			包まない! ぎょうざ丼		
14	月	牛乳	米 米粒麦 なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 たまねぎ キャベツ ねぎ 清酒 しょうゆ 塩 こしょう コチュジャン ごま油 でん粉 にら	621	23.8
			冬瓜とモロヘイヤのスープ		
			すいか		
15	火	牛乳	スパゲティアラビアータ	576	24.2
			スパゲティ なたね油 オリーブオイル にんにく とうがらし ベーコン ぶた肉 たまねぎ トマト ホールトマト缶 ケチャップ 赤ワイン 三温糖 塩 こしょう		
			カリカリポテトのサラダ		
16	水	牛乳	じゃがいも なたね油 こしょう 塩 チリパウダー キャベツ きゅうり にんじん 穀物酢 しょうゆ	674	23.8
			麦ごはん		
			夏マーボー豆腐		
17	木	牛乳	とうもろこし	621	23.8
			ガーリックトースト		
			ポークビーンズ		
18	金	牛乳	大豆 ぶた肉 赤ワイン ベーコン 鳥がら なたね油 たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー ケチャップ ｸｽｰｽﾞ(AF) ホールトマト缶 三温糖 薄力粉 塩 こしょう	576	24.2
			もやしのサラダ		
			麦ごはん		
19	土	牛乳	米 米粒麦	674	23.8
			豚肉と野菜のスタミナ炒め		
			なたね油 にんにく ねぎ ぶた肉 清酒 三温糖 しょうゆ たまねぎ キャベツ にら 塩 みりん ﾏｲｸﾛｰｽﾞ でん粉 ごま油		
20	日	牛乳	鳥がら なたね油 しょうが とり肉 にんじん もやし とうふ ビーフン ねぎ 清酒 こしょう 塩 薄口しょうゆ こまつな	674	23.8
			ターメリックライス ＆夏野菜のドライカレー		
			きゅうりのおかが和え		
21	月	牛乳	きゅうり しょうゆ 三温糖 ごま油 かつおぶし	650	26.8
			シューアイス		
			ジュニアアイス		

※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。

※栄養価は中学年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。

～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。

・花魁のすまし汁

…桃色のかわいい花魁を入れます。

・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。

・沖縄もすくのだまごスープ

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

・サーターアンドギー

…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。

・七夕ボンチ

…ぶ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、デザートにシューアイスを提供予定です。



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、探してみしょう!



【トマト】



【オクラ】



【とうもろこし】



【きゅうり】



【えだまめ】



【なす】



【かぼちゃ】



【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。



【すいか】