



7月のこんだて

町田市立町田第四小学校

令和7年6月28日

日 曜日	の み も の	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	
1 (火)	牛乳	プルコギどん はるさめスープ やさいのかふうづけ	米 油 さとう ごま かたくり粉 はるさめ	牛乳 ふた肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし しいたけ パプリカ にら だけのこ こまつな きゅうり だいこん	586kcal 22.6g 2.6g
2 (水)	牛乳	ビーンズサンド コーンクリームスープ きゃべつとみかんのサラダ	パン 油 さとう こむぎ粉 米粉	牛乳 ふたひき肉 大豆 とり肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン パセリ きゃべつ きゅうり みかん	536kcal 21.2g 2.7g
3 (木)	牛乳	チキンとひよこまめのピラフ ズッキーニのガーリックスープ あおのりポテト	米 油 バター じゃがいも	牛乳 とり肉 ひよこ豆 ベーコン ふた肉 あおのり	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム コーン ピーマン きゃべつ ズッキーニ パセリ	602kcal 20.0g 1.8g
4 (金)	牛乳	ソースやきそば じゃがいももち わかめサラダ	ちゅうかめん 油 じゃがいも かたくり粉 こむぎ粉 さとう ごま	牛乳 ふた肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ にら きゅうり	555kcal 20.1g 2.9g
7 (月)	シ ョ ア	コーンとえだまめ入りちゃめし とり肉のうめマヨやき やさいのからしあえ たなばたわふうビーフンスープ	米 マヨネーズ 油 ビーフン かたくり粉 ふ さとう ごま	ショア とり肉 ふた肉	コーン えだまめ うめ きゃべつ 玉ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし	546kcal 25.4g 2.4g
8 (火)	牛乳	まち☆ベジカレーライス ブロッコリー入りサラダ れいとうみかん	米 油 バター じゃがいも こむぎ粉 さとう ごま	牛乳 ふた肉 ひよこ豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす コーン グリンピース ピーマン ブロッコリー きゃべつ みかん	642kcal 22.6g 1.7g
9 (水)	牛乳	ココアパン ポテトとパンプキンのグラタン レタスとトマトのスープ フレンチサラダ	パン じゃがいも 油 こむぎ粉 バター パン粉 さとう	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム こなチーズ ベーコン	玉ねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース きゃべつ パセリ えのきたけ コーン レタス トマト きゅうり	581kcal 22.4g 2.6g
10 (木)	牛乳	ごはん さばのみそだれ とうがんスープ やさいのごますあえ	米 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 さば とうふ	しょうが とうがん 玉ねぎ にんじん えのきたけ こまつな もやし きりぼしだいこん	531kcal 22.8g 2.3g
11 (金)	牛乳	ターメリックライス・豆乳クリームソースがけ スパイシービーンズ やさいのピクルス	米 バター 油 米粉 かたくり粉 さとう	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり だいこん	609kcal 22.3g 1.5g
14 (月)	牛乳	ごま入りごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル きゃべつとちんげんさいのスープ	米 ごま 油 かたくり粉	牛乳 とり肉 ふた肉	玉ねぎ ねぎ にんじん きゃべつ えのきたけ ちんげんさい もやし こまつな	608kcal 24.9g 2.0g
15 (火)	牛乳	ごはん とうふのうま煮 やきししゃも こんぶ入りサラダ	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 とり肉 いか ししゃも とうふ かつおぶし こんぶ	にんにく しょうが ねぎ だけのこ ほししいたけ にんじん はくさい コーン きゃべつ きゅうり	559kcal 25.7g 1.7g
16 (水)	牛乳	ゆかりかけごはん ホキのからあげ とん汁 しめじともやしのおひたし	米 さとう かたくり粉 油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 ホキ ふた肉 とうふ	しそ しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ こまつな もやし	576kcal 24.3g 2.3g
17 (木)	牛乳	なす入りミートソーススパゲティ きゃべつとコーンのサラダ フルーツポンチ	スパゲティ 油 さとう バター こむぎ粉 ナタデココ	牛乳 ふたひき肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ なす きゃべつ コーン きゅうり みかん りんご ようなし パイナップル もも レモン	680kcal 25.1g 2.1g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

<まち☆ベジカレー>

町田市では、地場農産物の活用促進の一環として、7月に各小学校で「まち☆ベジ(町田の農産物)」を使用した献立(まち☆ベジカレー:町田産のトマト、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマンを使用)を実施します。本校は、8日(火)に実施予定です。

あんしん☆おいしい
まち☆ベジ給食の日

トマトの収穫量が都内で2番目！
町田のおいしいトマトをたくさん
使ったカレーライスだよ♪



