



7月 給食献立表

家庭数

令和8年度

町田市町田第四小学校

日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	スパゲッティビサ風ソース 野菜のマリネ くだもの(パレンシアオレンジ)		牛乳, 豚肉, チーズ	スパゲッティ, 油, 米粉, はちみつ	にんにく, たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, だいこん, きゅうり, ホールコーン(冷凍), 赤ピーマン, パレンシアオレンジ	553 kcal 23.2 g 18.7 g 2.1 g
2 木	ごま塩ごはん 焼きししゃも 韓国肉じゃがに のり酢あえ		牛乳, ししゃも, 豚肉, 生揚げ, ツ ナ, 刻みのり	精白米, ごま, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじ ん, えのきたけ, こまつな, もやし	572 kcal 24.2 g 18.1 g 1.8 g
3 金	～ホストタウンコラボ給食・インドネシア～ ナシゴレン ソトアヤム フライビーンズ		牛乳, 鶏肉, えび, 鶏肉, 大豆, ひよ こまめ	精白米, 油, 緑豆はるさめ, かた くり粉, 砂糖	にんにく, たまねぎ, たけのこ(水煮缶詰), 干 し椎茸, 青ピーマン, 赤ピーマン, しょうが, にんじん, えのきたけ, キャベツ, もやし, ね ぎ	561 kcal 20.2 g 17.1 g 2.2 g
6 月	ごはん 四川豆腐 キャベツのナムル くだもの(小玉すいか)		牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, かたくり粉, ご ま	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, たけの こ(水煮缶詰), たまねぎ, 干し椎茸, キャベ ツ, きゅうり, 小玉すいか	571 kcal 24.3 g 18.7 g 1.9 g
7 火	～七夕献立～ 夏の香りごはん さばのしょうが焼き 野菜のごまみそあえ 七夕汁		牛乳, さば, 鶏肉, 豆腐, かまぼこ	精白米, 砂糖, はちみつ, 油, ご ま, そうめん	ホールコーン(冷凍), えだまめ(冷凍), しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, にん じん, きゅうり, ねぎ, 干し椎茸, オクラ	569 kcal 28.8 g 18.0 g 3.0 g
8 水	ねぎ塩豚丼 じゃこサラダ 水ようかん		牛乳, 豚肉, 生揚げ, ちりめんじゃ こ, あずき, 粉寒天	精白米, 油, かたくり粉, 砂糖	にんにく, ねぎ, もやし, たまねぎ, にんじん, にら, キャベツ, きゅうり	589 kcal 25.0 g 18.5 g 2.0 g
9 木	はちみつレモントースト コーンポタージュ コールスローサラダ		牛乳, 鶏肉, チーズ, 生クリーム, 大 豆	コッペパン, バター, 砂糖, はち みつ, 油, じゃがいも, 米粉, マヨ ネーズ(ノンエッグ)	ゆず(果汁, 生), レモン(果汁), たまねぎ, に んじん, マッシュルーム(水煮), クリーム コーン(缶), キャベツ, きゅうり	537 kcal 21.3 g 20.8 g 2.7 g
10 金	～まち☆ベジ給食～ まち☆ベジカレーライス わかめサラダ		牛乳, ベーコン, 鶏肉, チーズ, わか め	精白米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, に んじん, トマト, なす, さやいんげん, きゅう り, ホールコーン(冷凍), もやし, パレンシ アオレンジ	639 kcal 18.9 g 23.6 g 2.1 g
13 月	ごはん 坊主銀宝のねぎみそ焼き からしあえ むらくも汁		牛乳, 坊主銀宝, 油揚げ, 豆腐, たま ご	精白米, 油, 砂糖, ごま, かたくり 粉	しょうが, ねぎ, しそ葉, もやし, キャベツ, に んじん, えのきたけ, たまねぎ, こまつな	562 kcal 25.3 g 21.8 g 2.4 g
14 火	ショートニングパン ホキのフライ ゆでキャベツ ミネストロー		牛乳, ホキ, ベーコン, 豚肉	ショートニングパン, 小麦粉, バ ター, 油, 砂糖, じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, セロリー, にんじん, ト マト缶詰(ホール), かぶ(葉)	551 kcal 24.5 g 23.9 g 2.9 g
15 水	～ホストタウンコラボ給食・南アフリカ～ イエローライス ペリペリチキン チャカラカ ポットジェコ		牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン, ひよこ まめ, レンズまめ	精白米, 油, バター, はちみつ	レモン(果汁), にんにく, たまねぎ, なす, しょうが, 黄パプリカ, ズッキーニ, トマト缶 詰(ダイスカット), セロリー, にんじん, かぶ	572 kcal 25.1 g 21.2 g 2.5 g
16 木	ジャージャー麺 チョレギサラダ サイダーポンチ		牛乳, 豚肉, 大豆, わかめ, のり	冷凍ラーメン, 油, かたくり粉, ごま, 砂糖, サイダー	もやし, きゅうり, にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, たけのこ(水 煮缶詰), だいこん, キャベツ, みかん缶, 黄桃 缶, パインアップル缶, レモン(果汁)	574 kcal 22.4 g 18.6 g 2.3 g

※献立は、天候や給食材料の都合等で変更することがあります。

※毎日清潔なハンカチ、ランチョンマット、マスクの準備をお願いします。

今月のまち☆ベジ

なす・トマト・さやいんげん・きゅうり・
じゃがいも



～7月3日(金) インドネシア共和国献立・7月15日(水) 南アフリカ共和国献立～

町田市は、東京2020オリンピック・パラリンピックの開催を機に、インドネシア共和国と南アフリカ共和国のホストタウンになり、トレーニングキャンプの受け入れや文化イベントの開催等を通じて、両国と交流をしてきました。これまで築いてきた友好関係を大切にしながら、今後も引き続き交流を継続していくそうです。今回の給食では、3日に「インドネシア」の料理、15日に「南アフリカ」の料理を紹介します。

給食を通じて、世界の食文化を知り、興味をもってもらえたら嬉しいです。



～7月10日(金) まち☆ベジ給食～



町田市では、町田市の地場農産物である、「まち☆ベジ」を使用した献立の取組を行っています。

今回は、市内で収穫されたじゃがいも、トマト、なす、さやいんげんを使った夏の恵みたっぷりの「まち☆ベジカレー」を作ります。

町田第四小学校の給食では、まち☆ベジ給食の日以外でも、積極的にまち☆ベジを取り入れています。