

2025年度

7月

献立予定表

2025年6月30日
町田市立南大谷小学校

日 曜日	こんだて名	の み も	おもな材料				栄 養 価		
			血や肉になる (赤のしょくひん)	熱や力になる (黄のしょくひん)	体の調子をととのえる (緑のしょくひん)				
1 火	梅茶づけ、たことじゃがいものあまからに、いそかあえ	牛乳 	たこ、かつお節	牛乳、しらす、のり	米、でんぶ、米粉、じゃがいも、さとう	油、こま	ゆかり、にんじん、こねぎ、さやいんげん、こまつな	梅、しいたけ、しょうが、玉ねぎ、もやし、えのきたけ	エネルギー 554 kcal タンパク質 18.7 ｇ 脂質 79.5 ｇ 食塩相当量 2.0 ｇ
2 水	ターメリックピラフ、クリームソース、パリパリサラダ	牛乳 	とり肉、ベーコン、豆乳、いんげんまめ、ツナ	牛乳、生クリーム、わかめ	米、麦、米粉、さとう、ワナンタンの皮	油	にんじん	玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン	エネルギー 566 kcal タンパク質 20.9 ｇ 脂質 67.2 ｇ 食塩相当量 2.6 ｇ
3 木	パセリライス、魚のタイチリソース、青のりマッシュポテト、かきたまコンスープ	牛乳 	ホキ、豆乳、ぶた肉、たまご	牛乳、あおのり	米、米粉、でんぶ、さとう、じゃがいも、ポテトフレーク	油、バター	にんじん、ピーマン	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、コーン、クリームコーン缶	エネルギー 580 kcal タンパク質 22.9 ｇ 脂質 79.4 ｇ 食塩相当量 2.8 ｇ
4 金	マヨコーントースト、トマトシチュー、わかめとだいちんのサラダ、くだもの	牛乳 	ベーコン、とり肉	牛乳、チーズ、わかめ	食パン、じゃがいも、さとう、米粉	マヨネーズ(卵不使用)、油、こま	にんじん、トマト缶	玉ねぎ、マッシュルーム缶、コーン、クリームコーン缶、にんにく、だいちん、パインシリアオレンジ	エネルギー 499 kcal タンパク質 20.6 ｇ 脂質 62.9 ｇ 食塩相当量 3.0 ｇ
7 月	【七夕献立】七夕うどん、とり天、きゅうりのごま風味、くだもの	発酵乳 	ぶた肉、油あげ、かまぼこ、とり肉	ショア(フレン)	蕎麦うどん、米粉、でんぶ、さとう	油、こま	にんじん、オクラ	だいちん、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、冷凍みかん	エネルギー 483 kcal タンパク質 25.4 ｇ 脂質 56.9 ｇ 食塩相当量 1.7 ｇ
8 火	麦ごはん、梅ひじきふりかけ、魚のみそソースかけ、豆腐のすまし汁、こんにゃくと野菜の甘酢あえ	牛乳 	たら、みそ、とり肉、とうふ、油あげ	牛乳、ひじき	米、麦、さとう、こんにゃく	油、こま	にんじん、こまつな	梅、しょうが、もやし、きゅうり、はくさい、ねぎ	エネルギー 469 kcal タンパク質 22.7 ｇ 脂質 63.3 ｇ 食塩相当量 2.5 ｇ
9 水	【まち☆ベジ給食】【えらんでランチ】まちベジカレーライス、福神づけ風あえもの、えらんでデザート(ピーチゼリーまたはパインゼリー)	牛乳 	とり肉	牛乳、アガー、寒天	米、麦、じゃがいも、小麦粉、米粉、さとう	油、バター、こま	にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、だいちん、きゅうり、もも缶、ピーチジュース、パイン缶、パインジュース	エネルギー 524 kcal タンパク質 16.5 ｇ 脂質 85.2 ｇ 食塩相当量 2.2 ｇ
10 木	【インドネシア献立】ナシゴレン、ガドガド、ソトアヤム、くだもの	牛乳 	ベーコン、えび、生あげ、とり肉	牛乳	米、さとう	油、こま	赤パプリカ、ピーマン、にんじん	しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、すいか	エネルギー 484 kcal タンパク質 18.8 ｇ 脂質 64.7 ｇ 食塩相当量 2.1 ｇ
11 金	ごま麦ごはん、塩こうじたまご焼き、かふうあえ、とん汁	牛乳 	たまご、かつお節、ぶた肉、みそ、油あげ、とうふ	牛乳	米、麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも	油、こま	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ、だいちん、ねぎ	エネルギー 578 kcal タンパク質 24.7 ｇ 脂質 78.6 ｇ 食塩相当量 2.6 ｇ
14 月	【南アフリカ献立】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 	とり肉、ベーコン、ひよこまめ	牛乳	米、はちみつ	油	にんじん、黄パプリカ、トマト、かぶ(果)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ズッキーニ、セロリ、かぶ	エネルギー 508 kcal タンパク質 23.9 ｇ 脂質 67.7 ｇ 食塩相当量 2.0 ｇ
15 火	ジャージャーめん、ゆでとうもろこし、お楽しみデザート	牛乳 	ぶた肉、とり肉、みそ	牛乳、みかんシャーベット	中華めん、でんぶ	油、こま	にんじん、にら	にんにく、しょうが、しいたけ、ただのこ、玉ねぎ、もやし、きゅうり、とうもろこし	エネルギー 521 kcal タンパク質 22.2 ｇ 脂質 72.8 ｇ 食塩相当量 1.7 ｇ
16 水	麦ごはん、シーホーとうふ、豆あじのからあげ、こまこふきいも	牛乳 	ぶた肉、とうふ、豆あじ	牛乳	米、麦、さとう、でんぶ、小麦粉、じゃがいも	油、こま	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、しいたけ、ただのこ、ねぎ、グリーンピース	エネルギー 554 kcal タンパク質 24.2 ｇ 脂質 74.3 ｇ 食塩相当量 1.6 ｇ
17 木	キムタクごはん、にら卵汁、大豆とじゃこのはちみついため、くだもの	牛乳 	ぶた肉、大豆、とり肉、たまご	牛乳、じゃこ	米、さとう、はちみつ、でんぶ	油、こま	にんじん、にら	しょうが、たくあん、キムチ、もやし、ねぎ、メロン	エネルギー 464 kcal タンパク質 21.9 ｇ 脂質 60.1 ｇ 食塩相当量 2.3 ｇ

※都合により、献立を変更することがあります。

※パン、魚、くだもの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

＜7月の献立から＞

〇7日「七夕献立」：7月7日は七夕です。年に一度会えるという織姫、彦星の伝説にちなんで、七夕うどんには、星の形の蕎麦かまぼこ、にんじん、オクラを入れます。皆さんの願い事がかなうといいですね。

〇9日「まち☆ベジ給食」：町田でとれる野菜のうち、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、トマト、ピーマンを活用して、夏野菜カレーを作ります。地産地消を行うと、旬の新鮮な食材を食べることができ、環境にはやさしいです。新鮮な野菜のおいしさを味わいましょう。

〇9日「えらんでランチ」：この日はデザートを選んでもらいました。「ピーチゼリー」と「パインゼリー」のどちらかをあらかじめ選んでもらい、選んだものを当日食べます。どちらが人気でしょうか？食べることに興味・関心を持ち、選ぶ楽しさを味わってもらいたいです。

〇10日「インドネシア献立」：町田市は、インドネシアのホストタウンとなっています。インドネシアの独立記念日である8月17日を記念して、インドネシア料理を給食で出すことになりました。10日には、「ナシゴレン(インドネシア風チャーハン)」「ガドガド(厚揚げ入りサラダ)」「ソトアヤム(鶏のカレースープ)」を出します。

〇14日「南アフリカ献立」：南アフリカ共和国の英雄であるネルソン・マンデラ元大統領の誕生日が7月18日であることから、7月18日は、「ネルソン・マンデラ国際デー」となっています。南アフリカ共和国の料理を給食に出します。67年間を平和のための活動にあてた、ネルソン・マンデラ氏について調べてみるといいですね。給食では、「ペリペリチキン(鶏肉のスパイス焼き)」「チャカラカ(野菜炒め)」「ポットジェコ(ひよこ豆のスープ)」を出します。

今月のまち☆ベジ

使用予定の町田産の食材は、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、トマト、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、こまつなです。

天候等により納品不可能な場合は、別の産地から届きます。



©少年写真新聞社2022

作ってみよう！給食のレシピ「オレンジ蒸しパン」

〈材料4人分(目安量)〉

小麦粉	90g(1カップ弱)
ベーキングパウダー	4g(小さじ1)
砂糖	8g(大さじ1弱)
豆乳	60g(大さじ4)
オレンジジュース	30g(大さじ2)
サラダ油	6g(大さじ1/2)
マーマレードジャム	33g(大さじ2強)
紙カップ	1枚

〈作り方〉

- ①粉類はふるっておく。
- ②豆乳～ジャムを順に加え、よく混ぜる。
- ③紙カップに入れていく。
- ④蒸気の上の鍋に入れて蒸す。

※ マーマレードの酸味がほどよく感じられ、生地はもちもちで子供たちにも人気だった料理をアレンジしたレシピです。
※ パンを粉から作りたいけどどうやって作るかわからない。。という子がいたので、載せてみました。夏休みのおやつにもおすすめです！
※ ぜひご家庭でも作ってみてください。

オレンジ
蒸しパン

野菜のツナあえ



スパゲティナポリタン

レタススープ