

2026年度

7月

献立予定表

2026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 水	ターメリックピラフ、クリームソース、 パリパリサラダ、くだもの	牛乳 	とり肉、ベーコン、 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、 パレンシアオレンジ	エネルギー 586 kcal 炭水化物量 70.8 ㇿ タンパク質 21.1 ㇿ 食塩相当量 2.7 ㇿ		
2 木	梅茶づけ、たことじゃがいものあまからに、 のり酢あえ	牛乳 	たこ、ツナ	牛乳、しらす、 のり	米、でんぶん、米粉、 じゃがいも、さとう	油 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	エネルギー 553 kcal 炭水化物量 79.5 ㇿ タンパク質 18.8 ㇿ 食塩相当量 2.0 ㇿ	
3 金	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、ぶた肉、たまご	牛乳、あおのり	米、米粉、でんぶん、 さとう、じゃがいも	油 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	エネルギー 559 kcal 炭水化物量 76.4 ㇿ タンパク質 22.2 ㇿ 食塩相当量 2.0 ㇿ	
6 月	麦ごはん、シーホーどうふ、 ししゃもフライ、じゃがいもの中華あえ	牛乳 	ぶた肉、とうふ	牛乳、子持ちししゃも	米、麦、さとう、でんぶん、 小麦粉、パン粉、じゃがいも	油 にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 しいたけ、たけのこ、 ねぎ、グリーンピース、きゅうり	エネルギー 581 kcal 炭水化物量 74.2 ㇿ タンパク質 24.8 ㇿ 食塩相当量 1.9 ㇿ	
7 火	【七夕献立】 五目寿司、塩こうじたまご焼き、 短冊サラダ、七夕汁	発酵乳 	たまご、かつお節、 ボンレスハム	ショア(プレーン)、 わかめ	米、麦、さとう、 そうめん、米粉、マカロニ	油 にんじん、さやいんげん、 黄パプリカ、オクラ	しいたけ、かんぴょう、 だいこん、きゅうり、 玉ねぎ、しいたけ	エネルギー 472 kcal 炭水化物量 80.7 ㇿ タンパク質 19.0 ㇿ 食塩相当量 3.0 ㇿ	
8 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 (ももゼリー または ぶどうゼリー)	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 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、だいこん、きゅうり、 もも缶、ピーチジュース、 ぶどう缶、ぶどうジュース	エネルギー 547 kcal 炭水化物量 90.1 ㇿ タンパク質 16.7 ㇿ 食塩相当量 2.1 ㇿ	
9 木	冷やしうどん、とり天、くだもの	牛乳 	とり肉	牛乳、わかめ	うどん、さとう、 小麦粉、でんぶん	油 にんじん	しいたけ、ねぎ、もやし、 きゅうり、しょうが、 にんにく、冷凍みかん	エネルギー 606 kcal 炭水化物量 88.3 ㇿ タンパク質 21.8 ㇿ 食塩相当量 2.4 ㇿ	
10 金	【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、 生あけ、とり肉	牛乳	米、さとう	油、こまつな	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 526 kcal 炭水化物量 74.4 ㇿ タンパク質 19.7 ㇿ 食塩相当量 2.1 ㇿ
13 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、 ひよこめ	牛乳	米、はちみつ	油 にんじん、黄パプリカ、 トマト、かぶ(葉)	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 540 kcal 炭水化物量 67.7 ㇿ タンパク質 22.2 ㇿ 食塩相当量 1.9 ㇿ	
14 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、でんぶん	油 にんじん、にら	にんにく、しょうが、 しいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、ねぎ、もやし、 きゅうり、とうもろこし	エネルギー 515 kcal 炭水化物量 72.5 ㇿ タンパク質 22.0 ㇿ 食塩相当量 1.7 ㇿ	
15 水	麦ごはん、みそなすコロッケ、 レモンあえ、わかめスープ	牛乳 	ぶた肉、ハチみそ、 とり肉、とうふ	牛乳、わかめ	米、麦、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、さとう	油 にんじん	玉ねぎ、なす、キャベツ、 きゅうり、コーン、 レモン、たけのこ、 しいたけ、ねぎ	エネルギー 588 kcal 炭水化物量 82.8 ㇿ タンパク質 20.8 ㇿ 食塩相当量 2.3 ㇿ	
16 木	キムタクごはん、魚のみそソースかけ、 豆腐のすまし汁、キラキラフルーツゼリー	牛乳 	ぶた肉、たらみ、 そ、とり肉、 とうふ、油あげ	牛乳、寒天	米、さとう	油 にんじん、こまつな	しょうが、たくあん、 キムチ、はくさい、 ねぎ、ピーチジュース、 アセロラジュース、 みかん缶、パイン缶、 もも缶	エネルギー 550 kcal 炭水化物量 76.4 ㇿ タンパク質 27.1 ㇿ 食塩相当量 2.7 ㇿ	

※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、彦星の中国の伝説から生まれた行事です。給食では、星形のにんじんをちらした五目寿司、短冊に切った野菜を使ったサラダ、そうめんや星形のマカロニ、オクラを入れた七夕汁をつくります。みなさんの願い事がかなうといいですね。

〇8日「まち☆ベジ給食」:町田でとれる野菜のうち、玉ねぎ、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。

〇8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。「ももゼリー」と「ぶどうゼリー」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。

〇13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」となったそうです。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。

作ってみよう!給食のレシピ「バジルサラダ」

〈材料4人分(目安量)〉
キャベツ 120g(1/8玉)
きゅうり 40g(1/3本)
にんじん 25g(1/6本)

玉ねぎ 6g(大さじ1/2)
サラダ油 6g(大さじ1強)
酢 3.2g(大さじ1/2)
塩 1g(小さじ1/5)
三温糖 0.6g(小さじ1/10)
しょう油 少々
バジル(乾) 少々

〈作り方〉
①キャベツは細い短冊切り、にんじんはせん切り、きゅうりは小口切りにする。
②野菜は歯ごたえよくゆでて、粗熱をとって冷やしておく。
③調味料に入れる玉ねぎはすりおろしておく。
④サラダ油〜バジルは加熱し、粗熱をとって冷やしておく。
⑤食べる直前に②に④を入れてあえる。

※ バジルの香りがとても良く、蒸し暑い時期でもさっぱり食べられる料理です。
※ 野菜やドレッシングは給食では加熱しますが、家で作るときは加熱しなくてもOKです。
※ ぜひご家庭でも作ってみてください。

今月のまち☆ベジ

使用予定の町田産の食材は、さやいんげん、ピーマン、オクラ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、トマト、きゅうり、とうもろこし、なす、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。



まち☆ベジ



©少年写真新聞社2022

6/18(木)に
提供しました!

バジルサラダ

ひき肉の
ケチャップ炒め

ターメリックライス

かぶのスープ