



7月 献立表



2024年 7月

町田市立本町田小学校

日	曜日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1	月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 焼きししゃも 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ししゃも わかめ	米 サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 にら ねぎ もやし きゅうり	543 kcal 26.3 g 2.5 g
2	火	ジョア（プレーン） きなこ揚げパン ポトフ ピクルス	ジョア（プレーン） きなこ 豚肉 うずら卵	ミルクパン 砂糖 米白絞油 サラダ油 じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ だいこん きゅうり	560 kcal 23.4 g 1.6 g
3	水	牛乳 ごはん さばのカレー焼き 野菜ののりごまあえ 夏野菜の味噌汁	牛乳 さば 豚肉 のり みそ	米 砂糖 ごま油 ごま サラダ油	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ 万能ねぎ	520 kcal 24.2 g 2.1 g
4	木	牛乳 ターメリックライスホワイトソースがけ トマトドレッシングサラダ 果物（メロン）	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム	米 サラダ油 豆乳バター 薄力粉 砂糖 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ 小松菜 トマト メロン	546 kcal 18.5 g 1.7 g
5	金	牛乳 枝豆とコーンのごはん あじの竜田揚げ きゅうりの塩漬け 七夕汁 七夕メニュー	牛乳 あじ 油揚げ	米 ごま 砂糖 かたくり粉 薄力粉 米白絞油 麩 そうめん	枝豆 とうもろこし しょうが きゅうり にんじん ねぎ 小松菜 オクラ	530 kcal 23.1 g 2.1 g
8	月	牛乳 麦入りごはん トマト肉じゃが イカのマリネ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 イカ ひじき	米 むぎ 砂糖 オリーブ油 サラダ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 トマト キャベツ 小松菜	520 kcal 23.7 g 2.2 g
9	火	牛乳 まち☆ベジカレー わかめとひよこ豆のサラダ まち☆ベジ給食の日 果物（すいか） 	牛乳 豚肉 わかめ ひよこ豆	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま オリーブ油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり とうもろこし 小玉すいか	535 kcal 18.3 g 1.8 g
10	水	牛乳 カラフルピラフ ポテトオムレツ パスタスープ 果物（バレンシアオレンジ） 	牛乳 鶏肉 たまご 豆乳 レンズ豆	米 豆乳バター じゃがいも サラダ油 マカロニ	玉ねぎ にんじん 赤パプリカ とうもろこし マッシュルーム ピーマン セロリ キャベツ 小松菜 バレンシアオレンジ	532 kcal 21.3 g 2.8 g
11	木	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ ハニーマスタードサラダ 果物（冷凍みかん）	牛乳 豚肉 大豆	ミルクパン 砂糖 サラダ油 はちみつ じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ほうれん草 冷凍みかん	520 kcal 21.5 g 2.7 g
12	金	牛乳 イエローライス ペリペリチキン ガドガドサラダ 南アフリカ・ インドネシア料理 野菜と豆のスープ	牛乳 鶏肉 生揚げ レンズ豆	米 はちみつ 砂糖 オリーブ油 ごま油 ごま サラダ油	にんにく レモン キャベツ にんじん きゅうり 白菜 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 小松菜	550 kcal 24.4 g 2.1 g
16	火	牛乳 肉おろしうどん 竹輪の磯部揚げ わかめの酢の物 17日の セレクトシャーベット	牛乳 豚肉 竹輪 のり わかめ	うどん 薄力粉 米白絞油 砂糖 ごま	にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 だいこん もやし きゅうり	500 kcal 21.8 g 2.4 g
17	水	牛乳 味噌炒めどんぶり ゆでとうもろこし セレクトシャーベット ●オレンジ ●りんご ●メロン の中から1つ選んで もらう予定です。	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 むぎ 砂糖 サラダ油 ごま油 かたくり粉	しょうが にんじん ねぎ キャベツ いんげん とうもろこし	603 ~608 kcal 24.0 g 1.3 g

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。
◎給食でのアレルギー対応を行っています。給食での食物アレルギー対応について変更があった場合にはご連絡ください。
◎給食ではじめて食べる食材（特に果物やエビ等）がないように、できるだけ事前におうちで食べてみるなど、ご協力をお願いします。
◎町田市では、給食時間における感染症対策を引き続き徹底し、安全・安心な給食の提供を行ってまいります。
<具体的な取組>・児童及び教職員が、給食前後の手洗いを徹底しています。
・給食当番の健康管理を徹底しています。