７　月　の　給　食　献　立　予　定　表

２０２５年６月３０日
町田市立南第一小学校

日	曜	献立名	お　も　な　材　料 血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
1	火	牛乳　むぎ入りごはん　魚のしょうが風味焼き だいずとひじきのサラダ　にらたま汁	牛乳　さば むしだいず　ひじき とうふ　たまご	米　おおむぎ むぎ　さとう 米油　でんぷん	しょうが　ねぎ　キャベツ だいこん　にんじん　たまねぎ えのきたけ　にら	568kcal 25.9ｇ 1.9ｇ	ナッツ類
2	水	牛乳　ジャージャーめん　まめもやしのナムル キャンディポテト	牛乳　ぶた肉 みそ	中華めん　米油　ごま さとう　でんぷん ごま油　さつまいも グラニュー糖 豆乳バター	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　たけのこ　しいたけ ねぎ　だいずもやし　こまつな	595kcal 18.3ｇ 1.7ｇ	海藻類
3	木	牛乳　エビピラフ　チリコンカン コールスローサラダ　ジュリエンヌスープ	牛乳　とり肉　えび ぶた肉　ベーコン きんときまめ	米油　米　さとう	にんじん　たまねぎ　にんにく トマト缶　キャベツ　コーン えのきたけ　こまつな	527kcal 20.9ｇ 2.1ｇ	乳製品
4	金	牛乳　わかめごはん　ビーフンソテー シーホーどうふ　くだもの（クインシーメロン）	牛乳　わかめ ぶた肉　とうふ	米　米油 ビーフン　さとう でんぷん	にんじん　たまねぎ　キャベツ えのきたけ　りょくとうもやし にんにく　しょうが　しいたけ たけのこ　トマト缶　トマト ねぎ　チンゲンサイ　メロン	573kcal 24.6ｇ 2.3ｇ	小魚
7	月	【行事食：七夕】 牛乳　ごもくずし　ししゃもの南部焼き きゅうりの華風あえ　七夕汁	牛乳　とり肉 あぶらあげ 凍りとうふ　のり ししゃも　かまぼこ とうふ	米　さとう　ごま 米油　ごま油 そうめん	しいたけ　にんじん さやいんげん　きゅうり ねぎ　こまつな	524kcal 23.4ｇ 2.2ｇ	乳製品
8	火	【２年生：とうもろこしの皮むき】 牛乳　プルコギ丼　即席キムチ風あえもの ゆでとうもろこし	牛乳　ぶた肉	米　米油　さとう はちみつ　ごま 米粉　ごま油	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　にら　キャベツ ぶなしめじ　ねぎ　きゅうり とうもろこし	560kcal 21.4ｇ 1.3ｇ	大豆製品
9	水	【世界の料理：イタリア料理・備蓄米使用】 牛乳　スパゲッティバジリコ　フリッタータ（イタリア風たまご焼き）　トマトリゾット　くだもの（バレンシアオレンジ）	牛乳　ベーコン ハム　チーズ たまご　とうにゅう ウインナー　だいず	スパゲッティ オリーブ油　米油 さとう アルファ化米	にんにく　パセリ　しそ葉 たまねぎ　トマト　ズッキーニ セロリ　にんじん　キャベツ トマト缶　バレンシアオレンジ	620kcal 27.2ｇ 2.6ｇ	きのこ類

日	曜	献立名	おもな材料 血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
10	木	牛乳　赤じそとごまのごはん　きんとき豆の甘煮 やさいのごまあえ　ピリ辛ツナじゃが	牛乳　きんときまめ ぶた肉　ツナ	米　ごま　さとう ごま油 じゃがいも	はくさい　りょくとうもやし にんじん　ねぎ　たまねぎ しいたけ　グリンピース 糸こんにゃく	534kcal 20.4ｇ 1.7ｇ	海藻類
11	金	【まち☆ベジ給食の日】 牛乳　まち☆ベジ夏やさいのカレーライス やさいの甘ずあえ　くだもの（冷凍みかん）	牛乳　とり肉 青だいず	米　米油　さとう じゃがいも 豆乳バター　米粉	にんにく　しょうが　たまねぎ セロリ　にんじん　かぼちゃ トマト　なす　ピーマン キャベツ　きゅうり　みかん	560kcal 19.3ｇ 1.8ｇ	魚類
14	月	牛乳　きなこ豆乳トースト やさいのトマトスープ煮　くだもの（小玉すいか）	牛乳　とうにゅう きな粉　ぶた肉	食パン　さとう バター　米油 さつまいも	にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ　小玉すいか	534kcal 20.4ｇ 1.7ｇ	ナッツ類
15	火	牛乳　きび入りごはん　魚のなんばん漬け やさいのごま酢あえ　オクラ入りとん汁	牛乳　あじ ぶた肉　みそ	米　きび　米粉 でんぷん　米油 ごま油　さとう ごま　じゃがいも	しょうが　ねぎ りょくとうもやし　にんじん きゅうり　だいこん　ぶなしめじ オクラ　こんにゃく	587kcal 26.2ｇ 2.1ｇ	海藻類
16	水	【ネルソン・マンデラ国際デー(南アフリカ料理)】 牛乳　イエローライス　ペリペリチキン カレーピクルス　ポットジェコ(具だくさんのスープ)	牛乳　とり肉 ベーコン ひよこまめ レンズまめ	米　米油 はちみつ　さとう じゃがいも	ホールコーン　にんにく レモン(果汁)　きゅうり　にんじん キャベツ　セロリ　たまねぎ かぶ　かぶ(葉)	546kcal 22.1ｇ 1.7ｇ	乳製品

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。

給食食材の産地　２０２５年６月２～２４日

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
玉ねぎ・トマト	町田	しょうが	高知	たけのこ水煮	国内産	さやいんげん	千葉	もずく	沖縄	金時豆・大豆	北海道	秋鮭	北海道
そらまめ	新潟	ゴーヤー	高知	さつまいも	千葉	じゃがいも	長崎	さくらんぼ	山形	メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ	米	北海道・宮城
きゅうり	町田	河内晩柑・冷凍みかん	愛媛	グリンピース(冷)	北海道	とうがん	愛知	ちりめんじゃこ	広島	いわし	千葉	豚肉	神奈川
キャベツ	町田	ねぎ・にら	茨城	ホールコーン(冷)	北海道	もやし	栃木	こねぎ	福岡	豆アジ	鳥取	たまご	栃木
小松菜・大根	町田	人参	茨城・埼玉・千葉	ピーマン・メロン	茨城	エリンギ	長野	アスパラガス	福島・山形	いか	ペルー	鶏肉	岩手
パプリカ	高知	えのき・しめじ	長野	セロリ・白菜	長野	りんご	青森	にんにく・ごぼう	青森	えび	インド・パキスタン	アジ	ニュージーランド