



7月の給食献立予定表

2026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			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
		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		
1 水	ぎゅうにゅう 牛乳 ジャーチャーめん 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 とうにゅうバター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ だいずもやし こまつな	595kcal 18.3g 1.7g	小魚
2 木	ぎょうじしょく はんげしょう 【行事食：半夏生】 ぎゅうにゅう 牛乳 たこめし さかな ふうみ や 魚のしょうが風味焼き あか あか ふう しろ 赤じそあえ 赤だし風みそ汁	牛乳 まだこ あぶらあげ さば とうふ みそ わかめ	米 さとう じゃがいも	にんじん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ こねぎ 糸こんにゃく 赤じそふりかけ	549kcal 27.4g 2.2g	乳製品
3 金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ビーフンソテー シーホーとうふ くだもの(メロン)	牛乳 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 トマト 干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ メロン	571kcal 24.5g 2g	ナッツ類
6 月	ぎゅうにゅう 牛乳 えびピラフ・チリコンカン こめこ い ようふう 米粉マカロニ入り洋風スープ くだもの(オレンジ)	牛乳 とり肉 えび ぶた肉 きんときまめ ベーコン	米油 米 じゃがいも 米粉マカロニ	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ エリンギ こまつな バレンシアオレンジ	540kcal 22.7g 1.8g	乳製品
7 火	ぎょうじしょく たなばた 【行事食：七夕】 ぎゅうにゅう 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	干しいたけ 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	まめ類
8 水	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ぎせいとうふ ゆでやさいのごまドレッシング オクラ入り豚汁	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご あぶらあげ みそ	米 米油 さとう ごま油 でんぷん ごま じゃがいも	にんじん 干しいたけ こまつな きゅうり りょくとうもやし だいこん ぶなしめじ オクラ こんにゃく	569kcal 24.3g 2g	海藻類
9 木	ねんせい かわ 【2年生：とうもろこしの皮むき】 ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ豆乳トースト ゆでとうもろこし やさいのトマトスープ煮	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 とうもろこし	571kcal 22.8g 1.7g	ナッツ類
10 金	ぎゅうしよひ 【まち☆ベジ給食の日】 ぎゅうにゅう 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 あおだいず	米 おおむぎ 米油 じゃがいも さとう 米粉 とうにゅうバター	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 青ピーマン キャベツ きゅうり みかん	555kcal 19.3g 1.8g	きのこ類



日 曜	献 立 名	お も な 材 料			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
		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		
13月	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ入りわかめごはん きんとき豆の甘煮 ピリ辛ツナじゃが くだもの(小玉すいか)	牛乳 わかめ きんときまめ ぶた肉 ツナ	米 おおむぎ さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 小玉すいか 糸こんにゃく	590kcal 20.3g 1.7g	ナッツ類 
14火	ぎゅうにゅう とうきょうさん 牛乳 東京産こまつなパン さかな 魚のクリームコーン焼き シャキシャキポテトサラダ ジュリエンスープ	牛乳 メルルーサ チーズ ベーコン ぶた肉	東京産コマツナパン マヨネーズ風調味料 (たまご不使用) じゃがいも 米油 さとう	クリームコーン きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ こまつな マッシュルーム	570kcal 27.7g 2.7g	海藻類 
15水	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん さかな 魚のなんばん漬け やさいのごま酢あえ とうがん入りかきたま汁	牛乳 あじ とり肉 たまご わかめ	米 米粉 でんぷん 米油 ごま油 さとう ごま	しょうが ねぎ りょくとうもやし にんじん きゅうり とうがん たまねぎ	584kcal 27.9g 2.2g	乳製品 
16木	【ネルソン・マンデラ国際デー(南アフリカ料理)】 ぎゅうにゅう 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(貝だくさんのスープ)	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	コーン にんにく レモン(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	小魚 

※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。

きゅうしよくしよくざい さんろ

給食食材の産地 2026年6月1~24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	町田・佐賀	しょうが	九州	たけのこ水煮	国内産	さやいんげん	東京	ピーマン	茨城・宮崎	金時豆・大豆	北海道	ちりめんじゃこ	広島
トマト	町田	ねぎ	茨城・栃木	さくらんぼ	山形	じゃがいも	鹿児島・長崎	アスパラガス	佐賀	メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ	豆アジ	鳥取
きゅうり	町田	小松菜	町田	グリーンピース(冷)	北海道	さつまいも	茨城	にんにく	青森	鮭	北海道	イワシ	千葉
キャベツ	町田	たくあん・キムチ	町田	ホールコーン(冷)	北海道	もやし	栃木	メロン	茨城	アジ	ニュージーランド	米	新潟・宮城
大根	町田	にんじん	千葉	そらまめ	宮城	冷凍みかん	愛媛県	赤パプリカ	高知	アカウオ	大西洋・アメリカ	豚肉	神奈川・群馬
セロリ	千葉・長野・山形	えのき・しめじ	福岡	白菜	茨城	河内晩柑	愛媛県	にら	高知	いか	ペルー	たまご	栃木
とうがん	神奈川	ごぼう	青森	エリンギ	福岡	こねぎ	福岡	にがうり	鹿児島	えび	インド・パキスタン	鶏肉	岩手
										もずく	沖縄	わかめ	岩手