



7月 こんだてよていひょう

日	主食	牛乳	おかず	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	一口メモ	1人分 - たんぱく質 食塩相当量
1月	梅しらすごはん		卵焼き からし和え 豚汁	牛乳 しらす干し 卵 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 ごま 砂糖 油 こんにゃく	梅 人参 こねぎ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	梅を使って、暑い季節にぴったりのさっぱりとしたご飯を作ります。	502 kcal 23.4 g 2.3 g
2火	シシジューシー		なすと春雨のみそ炒め もずくと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 刻み昆布 白みそ 絹豆腐 沖繩もずく	精白米 油 砂糖 春雨 ごま油	しょうが 人参 えだまめ なす 玉ねぎ ピーマン しめじ 長ねぎ	「シシジューシー」は、沖縄県の郷土料理で、豚肉と昆布の炊き込みご飯です。	491 kcal 19.5 g 2.4 g
3水	ご飯		韓国風肉じゃが 焼きししゃも スナックゴーヤ	牛乳 豚肉 生揚げ ししゃも	精白米 油 じゃがいも 突きこんにゃく 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ゴーヤ グリーンピース	旬のゴーヤを油で揚げてタレをからめて食べやすく調理します。	569 kcal 23.4 g 1.8 g
4木	パインパン 南アフリカ料理		パリパリチキン アチャサラダ ポイキーコース	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 豚肉	はちみつ ごま油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく 人参 大根 きゅうり 水菜 セロリ 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ パセリ	南アフリカ料理です。ピリッと辛い唐辛子を使ったスパイスな味のチキンを給食用にアレンジしました。	548 kcal 24.9 g 2.0 g
5金	七夕寿司 たなばた献立		さばのレモンソースやき 五色の短冊サラダ 天の川のすまし汁	牛乳 油揚げ さば わかめ こんにゃく 鶏肉	精白米 砂糖 油 でんぷん ごま そうめん 小町ふ	れんこん 人参 干し椎茸 かんぴょう オクラ レモン 大根 きゅうり 黄パプリカ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜	天の川のすまし汁は、天の川に見立てた「そうめん」星形の「おくら」を使った汁物です。	542 kcal 23.0 g 2.5 g
8月	コーンピラフ		魚のマヨネーズチーズ焼き ポテトチップス キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 メルルーサ ピザチーズ 豚肉	精白米 油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン もやし キャベツ	町田産のシャドークイン（紫色のじゃがいも）とじゃがいもを使って2色のポテトチップスを作ります。	582 kcal 26.0 g 2.2 g
9火	麦ごはん		四川豆腐 青大豆とひじきのサラダ みしょうかん	牛乳 豚肉 むぎえび 赤みそ 絹豆腐 干ひじき 青大豆	精白米 押し麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 人参 竹の子 干し椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり 美生柑	大豆とひじきを使った鉄分たっぷりサラダです。	516 kcal 24.1 g 2.0 g
10水	ピピンバ		青のりピーンズ にらたまスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 青のり 卵	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	にんにく しょうが 人参 もやし ほうれんそう 玉ねぎ にら	ピピンバは肉みそをまぜたごはんにナムルをのせて食べて食べます。	568 kcal 25.0 g 2.6 g
11木	ミルクパン		魚のバーベキューソース 元気サラダ 冬瓜スープ	牛乳 ホキ かつお節 刻み昆布 鶏肉 絹豆腐	ミルクパン でんぷん 薄力粉 油 砂糖 ごま油	りんご 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 コーン 冬瓜 玉ねぎ えのきたけ 青梗菜	むくみや高血圧に効果がある旬の「とうがん」を使ってスープを作ります。	554 kcal 27.5 g 2.6 g
12金	夏野菜のカレーライス まち☆ベジ給食		さっぱりサラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なす セロリ 日本かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり コーン すいか	町田産の「なす・玉ねぎ・じゃがいも・トマト・きゅうり」を使ってつくる「まち☆ベジ給食」です！	570 kcal 17.7 g 1.6 g
16火	ご飯		いかのかりん揚げ 中華風ごまあえ もやしのピリ辛スープ	牛乳 いか わかめ 豚肉 赤みそ 白みそ	精白米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま ㊦-7 ワカメの皮	しょうが きゅうり 白菜 干し椎茸 人参 もやし 長ねぎ 小松菜	かりん揚げは揚げたいかに、甘辛のタレをからめた料理です。	522 kcal 22.6 g 2.3 g
17水	ジャージャー麺		ゆでとうもろこし わかめスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆 鶏肉 絹豆腐 わかめ	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 なす きゅうり もやし とうもろこし 干し椎茸 小松菜	2年生に、とうもろこしの「皮むき体験」をしてもらいます！	573 kcal 28.4 g 2.7 g
18木	キムタクごはん		チョレギ風サラダ 中華スープ 冷凍黄桃	牛乳 豚肉 焼きのり 鶏肉 絹豆腐 卵	精白米 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	しょうが 人参 大根 白菜キムチ キャベツ きゅうり もやし にんにく 青梗菜 干し椎茸 もも	町田産の白菜キムチとたくあんを使ったごはんです。デザートは冷凍黄桃です。	507 kcal 20.3 g 2.5 g

※学校行事や給食の食材の都合で変更することがあります。