

7月の給食こんだて

2026年6月30日
町田市立つくし野小学校
校長 薄井 智美
栄養士 大屋 もも

日	曜日	牛乳	こんだて 献立	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
1	水		ひやしうどん たこのみやき くだもの(パレンシアオレンジ) うどんの日 半夏生	★牛乳 たこ ★たまご いか とり肉 油揚げ	うどん,砂糖,薄力粉, かたくり粉,油 中華 めん,マヨネーズ(卵 不使用)	干し椎茸,人参,大 根,玉葱,万能ねぎ, キャベツ,オレンジ	559 kcal 24.2 g 19.3 g 3.0 g	【旬の食材】 トマト きゅうり ピーマン なす とうもろこし
2	木		ごはん みそバター肉じゃが わふう 和風サラダ とりのハーブやき 	★牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	水稲穀粒,油,じゃがいも, ★有塩バター, 砂糖	にんにく,しょうが,人 参,玉葱,キャベツ,さ やいんげん,きゅうり, 小松菜,レモン	596 kcal 24.3 g 21.3 g 1.3 g	えだめめ すいか うなぎ ●1日【半夏生】 半夏生は夏至から数えて 11日目のことで、田植えを 終える目安の日です。 半夏生に食べるものとし て、たこと焼きさばがありま す。たこには、稲がたこの足 のようにしっかり根付きま すようにという願いが、さばに は、田植えで疲れた体が栄養
3	金		いわしのかばやき ぶた肉と野菜のみそしる めかぶのねばねばサラダ  いわしの日	★牛乳 いわし めかぶわかめ ぶた肉 みそ 生揚げ	水稲穀粒,かたくり 粉,油,砂糖,ごま油, じゃがいも	しょうが,かぶ,キャベ ツ,きゅうり,人参,大 根,ぶなしめじ,小松 菜,ねぎ	622 kcal 24.6 g 22.9 g 2.5 g	をしっかりとれるようにとい う労りの気持ちがこめられて いるそうです。 この日はたこを使用した 「たこのみやき」を作りま す。
6	月		えだめめとコーンのごはん トック入りみそしる あじと彩り野菜の甘酢づけ あまづ おかかあえ	★牛乳 あじ 糸削り みそ	精白米,薄力粉,油, 砂糖,トック,じゃがい も	枝豆,とうもろこし,人 参,玉葱,赤ピーマン, 黄ピーマン,小松菜, キャベツ,ねぎ	577 kcal 18.5 g 20.2 g 1.9 g	す。
7	火		ぶたキムチどん 季節の野菜スープ～天の川見立て～ あま フルーツみつ豆 七夕こん立	★牛乳 ぶた肉 寒天 赤えんどう豆	精白米,おおむぎ(押 麦),ごま油,砂糖,星 麴,そうめん	にんにく,ねぎ,玉葱,に ら,白菜(キムチ漬け), 人参,干し椎茸,オクラ, みかん,甘夏みかん,★ りんご,レモン	606 kcal 19.5 g 21.2 g 2.3 g	●8日【南アフリカ料理】 14日【インドネシア料理】
8	水		カレーピラフ みなみ 南アフリカ風コーンスープ ふう ペリペリチキン  南アフリカ料理	★牛乳 ぶた肉 ウィンナー とり肉	水稲穀粒,油,はちみ つ,★有塩バター	玉葱,人参,とうもろこ し,マッシュルーム,に んにく,レモン,玉葱,ト マト,とうもろこし	608 kcal 24.2 g 25.3 g 1.8 g	町田市は、東京2020オリ ンピック・パラリンピックを きっかけに、南アフリカ共和 国とインドネシア共和国の 「ホストタウン」になりまし た。
9	木		シナモンあげパン ミネストローネ まめ 豆とオクラのバジルサラダ	★牛乳 ベーコン 青大豆(乾) とり肉 レンズ豆	★ミルクパン,油,砂 糖,じゃがいも,オリ ーブ油,シエルマカロニ	オクラ,人参,レモン, たまねぎ,バジル,に んにく,セロリー,玉 葱,キャベツ,トマト,パ セリ	595 kcal 21.7 g 23.5 g 2.6 g	今後も、さまざまな機会を 通じて両国の文化等を紹 介していくための一つとして 給食に各国の料理を取り 入れました。
10	金		きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草) まち☆ベジカレーライス おくらのうめドレサラダ ぶどうゼリー  まち☆ベジ給食	とり肉 けずり粉 アガー	水稲穀粒,おおむぎ (押麦),油,じゃがい も,はちみつ,薄力粉, 砂糖	しょうが,にんにく,玉葱, 人参,トマト,なす,グリン ピース,オクラ,キャベツ, きゅうり,梅,ぶどう ジュース	617 kcal 13.1 g 18.7 g 2.1 g	●10日【まち☆ベジ給食】 町田市の地場産物である まち☆ベジ※を取り入れた 「まち☆ベジ給食」の提供 を年2回、町田市立全小中 学校にて提供します。
13	月		ソースやきそば げんきサラダ しらたま ずんだ白玉 	★牛乳 豆腐 ぶた肉 花かつお 塩昆布	蒸し中華めん,油,砂 糖,白玉粉,上新粉	玉葱,人参,キャベツ, 青ピーマン,★もやし, きゅうり,とうもろこ し,枝豆	589 kcal 22.7 g 22.6 g 2.3 g	この日だけではなく、日頃 から市内農家の方にご協 力いただき、まち☆ベジ を 使用しています。
14	火		ナシゴレン ソトアヤム ガドガド お菓子な目玉焼き(もも)  インドネシア料理	★牛乳 ベーコン ★えび とり肉 豆腐 ★乳酸菌飲料 粉寒天 生揚げ	水稲穀粒,油,はるさ め,ごま油,砂糖,白ね りごま,白すりごま	しょうが,にんにく,人 参,玉葱,青ピーマン, キャベツ,きゅうり,★ もやし,小松菜,★黄 桃	598 kcal 20.1 g 15.9 g 1.8 g	※まち☆ベジ:町田市 内に在住の農業者、又は町田市 内に農業経営の拠点がある 農業者が、生産記録等の 管理の下で生産した農産 物
15	水		中かどん ビーフンスープ ツナマカロニ 	★牛乳 いか まぐろ缶詰 ぶた肉	水稲穀粒,油,かたく り粉,ごま油,ビーフ ン,マカロニ,マヨネ ーズ(卵不使用),砂糖	しょうが,にんにく,人 参,ぶなしめじ,玉葱,白菜, 小松菜,★もやし,えの きたけ,キャベツ,きゅう り	601 kcal 20.5 g 20.2 g 2.7 g	
16	木		メロンパン チキンビーンズ まめ 豆とじゃがいものバジルサラダ	★牛乳 ★たまご とり肉 青大豆 大豆	★ミルクパン,薄力 粉,砂糖,★有塩バ ター,油,じゃがいも, オリーブ油	玉葱,人参,マッシュ ルーム,グリンピース, きゅうり,レモン果汁, たまねぎ,バジル	646 kcal 25.3 g 23.1 g 2.5 g	
17	金		終業式(給食無し)					

★アレルギー食材には記号を表示しています。
★行事や食材量の都合により、使用食材等、献立の内容を変更することがございます。
★食材アレルギー対応を行っております。変更等生じましたら、連絡帳などでご連絡ください。