

# 7月のこんだて 町田市立小川小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間口 血や肉になる	黄の仲間口 熱や力の元になる	緑の仲間口 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
1月	きなこ揚げパン	○	おひたし ウエブワンタンのスープ	牛乳、きなこ かつおぶし、ぶた肉	ミルクパン、さとう 米サラダ油、ごま油 ウエブワンタンの皮	もやし、にんじん <b>こまつな</b> 、しょうが ねぎ	535 kcal 22.4 g 22.2 g 2.3 g	今月の給食目標 「暑さに負けない 食事をしよう」
2火	ご飯	○	魚のラビゴットソースかけ 揚げごぼうのサラダ 夏野菜のごまみそ汁	牛乳、メルルーサ わかめ、みそ 豆乳	米、オリーブ油 さとう、かたくり粉 米サラダ油、ごま	玉ねぎ、トマト ピーマン、パプリカ もやし、にんじん ごぼう、 <b>かぼちゃ</b> <b>なす</b> 、 <b>オクラ</b>	519 kcal 20.4 g 17.5 g 2.2 g	
3水	ナシゴレン	○	グリーンサラダ ソトアヤム ホワイトゼリー	牛乳、ぶた肉 えび、ベーコン とり肉、粉寒天	米、玄米 米サラダ油、さとう	にんにく、玉ねぎ こねぎ、パプリカ キャベツ、にんじん とうもろこし、セロリ むきえだまめ、レモン もやし、 <b>トマト</b>	502 kcal 19.1 g 15.6 g 1.8 g	インドネシア料理 <b>ナシゴレン</b> 「ナシ」はご飯、 「ゴレン」は炒め る（揚げる）とい う意味のインドネ シアのチャーハン です。
4木	枝豆と塩昆布のご飯	○	鯖の照り焼き 即席漬け かきたま汁	牛乳、塩昆布 さば、絹ごし豆腐 たまご	米、米粒麦 米サラダ油、さとう ごま、かたくり粉	えだまめ、キャベツ <b>きゅうり</b> 、にんじん えのき、こまつな	508 kcal 25.2 g 17.9 g 2.3 g	
5金	きつねちらし	○	笹かまぼこの天ぷら 塩昆布あえ 七夕汁	牛乳、油揚げ きざみのり、笹かまぼこ 塩昆布、とり肉	米、さとう 小麦粉、米サラダ油 トッポギ	干しいたけ、ねぎ にんじん、れんこん さやえんどう キャベツ、だいこん オクラ、こまつな	543 kcal 20.7 g 19.3 g 2.4 g	7月7日は <b>七夕</b> で す。笹の葉にちな んで「笹かまぼ こ」を天ぷらにし ました。七夕汁に
8月	トマト塩ラーメン	○	ひじきとコーンのサラダ パンケーキ	牛乳、とり肉 いか、芽ひじき たまご カッテージチーズ	米サラダ油、ごま 蒸し中華めん、さとう オリーブ油、小麦粉 さとう、バター、粉糖	にんにく、しょうが にんじん、もやし キャベツ、トマト こねぎ、きゅうり とうもろこし レモン果汁、バイン缶詰	511 kcal 21.1 g 20.5 g 2.7 g	は星形の食品が2 つ入っています。 探してみてください。
9火	麦ご飯	○	夏野菜カレー レモンあえ パレンシアオレンジ	牛乳、とり肉	米、押麦 米サラダ油、じゃがいも 米粉、オリーブ油	しょうが、にんにく 玉ねぎ、にんじん <b>かぼちゃ</b> 、 <b>なす</b> <b>トマト</b> 、セロリ キャベツ、レモン果汁 パレンシアオレンジ	533 kcal 17.2 g 14.9 g 2.2 g	
10水	ビビンバ	○	豆腐とわかめのスープ ゆでとうもろこし	牛乳、ぶた肉 油揚げ、とり肉 絹ごし豆腐、わかめ	米、アルファ化米 ごま油、さとう ごま、しらたき 米サラダ油	にんにく、しょうが ぜんまい、こまつな もやし、にんじん えのき、干しいたけ 玉ねぎ、ねぎ とうもろこし	507 kcal 21.0 g 18.3 g 2.4 g	夏野菜カレーは町 田産の野菜を使っ た「まち☆ベジ給 食」です。 この時期が旬の食 材が入った特別な カレーです。
11木	麦ご飯	○	イタリアン肉じゃが ししゃものから揚げ キャベツとコーンのサラダ	牛乳、ぶた肉 ししゃも	米、もち麦 オリーブ油、じゃがいも さとう、かたくり粉 米サラダ油	にんにく、にんじん 玉ねぎ、 <b>トマト</b> トマト缶詰、パセリ キャベツ とうもろこし	611 kcal 21.3 g 20.5 g 1.7 g	
12金	ご飯	○	マーボーナス 野菜スープ すいか	牛乳、ぶた肉 みそ、とり肉	米、米サラダ油 さとう、かたくり粉 ごま油	しょうが、にんにく ねぎ、にんじん たけのこ、ピーマン 干しいたけ、すいか <b>なす</b> 、玉ねぎ、キャベツ もやし、チンゲン菜	546 kcal 20.2 g 19.1 g 2.4 g	町田市は東京オリ ンピック・パラリ ンピック競技大会 で南アフリカ共和 国のホストタウン になりました。南 アフリカとの人 的・経済的・文化 的相互交流を図 るために町田市内 の小学校の学校給 食で南アフリカ料 理を提供すること になりました。
16火	なすいりスパゲッティミートソース	○	コーンサラダ 甘夏	牛乳、ぶた肉 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油、小麦粉 米サラダ油、さとう パン粉	にんにく、しょうが セロリ、玉ねぎ にんじん、トマト缶詰 マッシュルーム <b>なす</b> 、キャベツ とうもろこし、甘夏	623 kcal 24.5 g 26.0 g 2.4 g	
17水	ご飯	○	家常豆腐「チャンド」カ ナムル パレンシアオレンジ	牛乳、生揚げ ぶた肉、みそ	米、米サラダ油 じゃがいも、さとう かたくり粉、ごま油 ごま	にんにく、しょうが ねぎ、干しいたけ にんじん、もやし さやいんげん こまつな パレンシアオレンジ	561 kcal 24.1 g 19.1 g 2.1 g	
18木	イエローライス	○	発酵乳 ペリペリチキン チャカラカ ポットジェコ	発酵乳、とり肉 ぶた肉、ひよこまめ レンズまめ	米、はちみつ オリーブ油	にんにく、レモン しょうが、玉ねぎ <b>なす</b> 、 <b>トマト</b> ズッキーニ、パプリカ セロリ、にんじん パセリ	501 kcal 21.1 g 12.3 g 1.8 g	

・ 献立は都合により変更する場合があります。

・ 太字の野菜は地場野菜使用予定です。