

2025年度



7月 こんだてひょう



町田市立成瀬台小学校

日	献立	飲み物	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
1日 (火)	ゆかりごはん ちくわの照り煮 ごまドレサラダ 豚汁	牛乳	牛乳 ちくわ 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 三温糖 サラダ油 上白糖 白ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり 冷凍コーン ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	504 kcal 20.1 g 13.9 g 2.6 g	暑くなり食欲が落ちてくる季節です。豚汁に使う豚肉は疲労回復に効果のある「ビタミンB1」が多く含まれています。
2日 (水)	あなごごはん きゅうりのスタミナ漬け 利休汁	牛乳	牛乳 あなご蒲焼 油揚げ 米みそ	精白米 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油 じゃがいも 白ねりごま	きゅうり にんにく ごぼう にんじん 大根 ねぎ	552 kcal 20.3 g 14.9 g 2.5 g	7月5日は「あなごの日」、そして7月19日と31日は「土用の丑の日」です。あなごにも夏バテ防止効果の栄養素が含まれています。
3日 (木)	はちみつレモントースト ジャーマンポテト レタスとトマトのスープ	牛乳	牛乳 ベーコン	食パン バター はちみつ サラダ油 じゃがいも	レモン果汁 玉ねぎ にんじん えのきたけ 冷凍コーン トマト レタス	500 kcal 16.5 g 20.3 g 2.6 g	はちみつレモンバターをパンに塗って焼きます。さわやかなトーストです。トマトは町田市で収穫されたものを使います。
4日 (金)	麦ごはん ひじきと青大豆のサラダ シーホー豆腐	牛乳	牛乳 ひじき 青大豆 豚肉 豆腐	精白米 押麦 サラダ油 上白糖 三温糖 でんぷん ごま油	きゅうり にんじん キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 トマト缶 トマト ねぎ 冷凍グリーンピース	577 kcal 24.9 g 18.8 g 1.6 g	世界の料理 【中国】 シーホー豆腐は、中国にある「西湖」という湖が由来になっています。町田産のトマトを使った豆腐料理です。
7日 (月)	ごはん さばのレモンソース 短冊サラダ 天の川スープ	牛乳	牛乳 さば 蒸しかまぼこ	精白米 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま そうめん	レモン果汁 にんじん 大根 キャベツ きゅうり 干し椎茸 えのきたけ ねぎ	527 kcal 24.2 g 17.1 g 2.0 g	七夕献立 スープの中のそうめんて天の川をイメージし、星型のかまぼこをちらします。
8日 (火)	チンジャオロース飯 ともろこし わかめスープ	牛乳	牛乳 豚肉 冷凍わかめ 豆腐	精白米 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 青ピーマン とうもろこし 干し椎茸 ねぎ	544 kcal 22.9 g 17.3 g 2.1 g	【2年生とうもろこし皮むき】 生活科で皮むきたとうもろこしをゆでます。また、町田産のピーマンを使ったチンジャオロースを作ります。
9日 (水)	ライス まち☆ベジ スープカレー コールスローサラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 ウィンナー	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 はちみつ 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト 冷凍コーン 青ピーマン なす きゅうり キャベツ	602 kcal 18.0 g 21.8 g 2.3 g	まち☆ベジ給食 町田の野菜をたくさん使ったスープカレーを作ります。新鮮な夏野菜を農家さんが届けてくれます。
10日 (木)	《南アフリカ料理》 コーンパン パリパリチキン（焼きチキン） ポテトdeパップ（マッシュポテト） ポットジェコ（豆入りスープ）	発酵乳 ジョア	ジョアプレーン 鶏肉 牛乳 ベーコン ひよこ豆 レーズン豆	コーンパン はちみつ じゃがいも バター サラダ油	レモン果汁 にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ	513 kcal 23.1 g 17.5 g 2.7 g	世界の料理【南アフリカ】 7月18日の「ネルソンマンデラ国際デー」に合わせ南アフリカ料理をいただきます。
11日 (金)	鮭茶漬け たまご焼き（具入り） いそかあえ	牛乳	牛乳 鮭 たまご 鶏肉 もみのり	精白米 白ごま 三温糖 サラダ油	ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	502 kcal 23.4 g 14.3 g 1.8 g	鮭ごはんにかつおだしの効いたタシをかけていただきます。暑い時期に食べやすいメニューです。
14日 (月)	ごはん 焼きししゃも もやしナムル 豚キムチ	牛乳	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 サラダ油 ごま油 三温糖 白ごま でんぷん	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく えのきたけ はくさい 白菜キムチ にら ねぎ	590 kcal 24.2 g 24.1 g 2.4 g	キムチのパワーで夏バテを防止します。給食のキムチは辛さがなく、旨味たっぷりです。キムチの白菜は町田産です。
15日 (火)	ジャージャー麺 ボイル野菜 みたらしだんご	牛乳	牛乳 豚肉 米みそ 豆みそ 豆腐	蒸し中華めん ごま油 サラダ油 三温糖 でんぷん 白玉粉 上新粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	538 kcal 23.6 g 19.9 g 2.6 g	【クックパッドで紹介】 「簡単！★町田市の給食」で成瀬台小のジャージャー麺を紹介しています。検索してみてください。
16日 (水)	《インドネシア料理》 ナシゴレン ガドガド（生揚げのゴマサラダ） ソトアヤム（カレースープ） セレクトアイス（ソーダ味・ぶどう味）	牛乳	牛乳 ベーコン むきえび 生揚げ 鶏肉 ひよこ豆	精白米 サラダ油 ごま油 三温糖 白ごま 白ねりごま オリーブ油 アイス（ガリガリ君）	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり もやし 小松菜 セロリ パセリ	520 kcal 19.4 g 15.7 g 2.5 g	世界の料理【インドネシア】 8月17日のインドネシア独立記念日に合わせインドネシア料理と暑い夏を乗り切るようにお楽しみデザートがつきます。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。



7月は、【まち☆ベジ給食】の日以外にも町田の野菜をたくさん使用します。
じゃがいも・玉ねぎ・なす・きゅうり・トマト・ピーマンなど農家さんをお願いしています。
天候により、収穫が出来ない日もありますが、成瀬台小学校のためにと引き受けて下さっています。
主な使用日は、7月1日・2日・3日・8日・9日・10日・14日です。



16日（水）セレクトアイスはガリガリ君（ソーダ味かぶどう味）です。
児童には、事前にアンケートで味を選んでもらっています。
成分表が必要な方はお申し出ください。
アレルギー対応をされているご家庭へは事前に確認しております。



献立表の確認をお願いいたします
何を食べるか確認することも大切です。
ご協力をお願いいたします。