



# 2026年度 7月 献立表



町田市立鶴間小学校  
校長 杉本 勉  
栄養士

| 日曜日  | 曜日 | 献立表   | 赤の仲間<br>血や肉になる           | 黄の仲間<br>熱や力の元になる      | 緑の仲間<br>体の調子を整える | エネルギーたんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |             |                   |  |                                       |
|--|----|---|--------------------------|-----------------------|------------------|------------------------------------|-------------|-------------------|--|---------------------------------------|
| <p>◇ 今月使用するお米の品種 ◇</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>山形県産 雪若丸</li> <li>秋田県産 あきたこまち</li> <li>宮城県産 ささにしき</li> <li>新潟県産 こしいぶき</li> <li>宮城県産 ひとめぼれ</li> <li>福井県産 いちほまれ</li> </ul> |    |   |                          |                       |                  |                                    |             |                   |  |                                       |
| <p>◇ 7月も まち☆ベジをたくさん食べよう! ◇</p> <p>町田市ではいろいろな野菜が育ち、収穫されていて、それらの野菜を「まち☆ベジ」と呼んでいます。</p> <p>今月は、【じゃがいも】【なす】【かぼちゃ】【トマト】【ピーマン】【ゆず果汁】【たくあん干し大根漬け】がまち☆ベジです! お楽しみに!</p>                         |    |   |                          |                       |                  |                                    |             |                   |  |                                       |
| 1  | 水  | 牛乳<br>もやしとニラの塩にんにくナムル                                     | キンパ風混ぜごはん<br>米粉ワンタンスープ   | 豚肉、油揚げ、豆腐             | 牛乳、のり            | 精白米、おおむぎ、砂糖、米粉ウエーブワンタン             | 油、ごま油、ごま    | 人参、小松菜、にら         | にんにく、しょうが、たくあん干し大根漬け、大根、もやし、玉ねぎ、たけのこ、えのき、長ねぎ | 516 kcal<br>19.7 g<br>19.0 g<br>2.6 g |
| 2  | 木  | ◇ 季節の給食【7月】 ~半夏生~ ◇<br>牛乳<br>◇タコのみ焼き                      | ◇鶏と豚の肉肉うどん<br>白菜と海苔の梅肉和え | 鶏肉、豚肉、油揚げ、たまご、たこ、花かつお | 牛乳、青のり           | 冷凍うどん、板こんにやく、小麦粉、ながいも、冷凍白玉         | 油、ごま油       | 人参、小松菜            | 大根、白菜、長ねぎ、キャベツ、もやし、ねり梅                       | 517 kcal<br>24.7 g<br>18.3 g<br>2.7 g |
| <p>今年の半夏生は7月2日です。地域によっては「たこ」や「うどん」を食べる風習があるそうです!</p>   |    |   |                          |                       |                  |                                    |             |                   |  |                                       |
| 3  | 金  | 牛乳<br>◇カレー食べ比べ【パラクチキンカレー】<br>ジャーマンポテト                     | ナン<br>くだもの 赤肉メロン         | 鶏肉、ベーコン               | 牛乳、生クリーム         | ナン、小麦粉、じゃがいも                       | 油、バター、オリーブ油 | ほうれんそう、トマト(缶詰)    | にんにく、しょうが、玉ねぎ、りんご、メロン                        | 596 kcal<br>18.4 g<br>28.2 g<br>2.9 g |
| <p>休校になってしまった6月3日のメニューを再び!</p>   |    |   |                          |                       |                  |                                    |             |                   |  |                                       |
| 6  | 月  | 牛乳<br>◇トマトとオクラの肉じゃが<br>小松菜のおひたし                           | ごはん<br>スタミナ納豆            | 豚肉、ひきわり納豆、米みそ、花かつお    | 牛乳               | 精白米、じゃがいも、仙台麩、砂糖                   | 油、ごま油、ごま    | 人参、トマト、オクラ、にら、小松菜 | しょうが、玉ねぎ、にんにく、長ねぎ、もやし、白菜                     | 633 kcal<br>25.1 g<br>22.6 g<br>2.1 g |
| <p>この時期が旬の「トマト」と「オクラ」を使った肉じゃが! トマトの酸味がさっぱりしていて夏にぴったりな味付け!</p>  |    |   |                          |                       |                  |                                    |             |                   |  |                                       |
| 7  | 火  | ◇ 季節の給食【7月】 ~七夕~ ◇<br>牛乳<br>◇笹かまぼこの磯辺揚げ<br>くだもの バレンシアオレンジ | ◇七夕ちらしずし<br>◇天の川そうめん汁    | 油揚げ、笹かまぼこ、豆腐          | 牛乳、青のり           | 精白米、おおむぎ、砂糖、小麦粉、かたくり粉、さといも、そうめん(乾) | ごま、油、ごま油    | 人参、オクラ            | れんこん、かんぴょう、干し椎茸、大根、白菜、長ねぎ、バレンシアオレンジ          | 517 kcal<br>20.2 g<br>14.5 g<br>2.8 g |
| <p>7月7日は「七夕」です。七夕をイメージしたメニューが登場します! お楽しみに!</p>   |    |   |                          |                       |                  |                                    |             |                   |  |                                       |
| 8  | 水  | 牛乳<br>ヤンニョムイカ<br>お星さまのふわふわ卵スープ                            | ごはん<br>中華風やみついきゅうり       | いか、豆腐、たまご             | 牛乳               | 精白米、小麦粉、かたくり粉、はちみつ、水あめ、砂糖、星型トッポギ   | 油、ごま油、ごま    | 人参、小松菜            | にんにく、大根、きゅうり、えのき、白菜、長ねぎ                      | 554 kcal<br>23.3 g<br>17.4 g<br>2.1 g |
| 9  | 木  | 牛乳<br>チーズ入りパリパリサラダ  | タコライス<br>米粉マカロニの具だくさんスープ | 大豆ミート(乾)、豚肉           | 牛乳、ダイスチーズ        | 精白米、おおむぎ、砂糖、しゅうまいの皮、じゃがいも、米粉マカロニ   | 油、オリーブ油     | 人参、トマト            | にんにく、玉ねぎ、キャベツ、レタス、きゅうり、コーン                   | 553 kcal<br>22.8 g<br>19.1 g<br>2.6 g |
| 10   | 金  | 牛乳<br>なめこと豆腐のみそ汁  | 焼き鳥丼<br>◇涼菓子(手作り水ようかん)   | 鶏肉、豆腐、米みそ、あずき(こし)     | 牛乳、わかめ、粉寒天       | 精白米、おおむぎ、砂糖、かたくり粉                  |             |                   | 長ねぎ、なめこ                                      | 577 kcal<br>25.9 g<br>16.4 g<br>2.2 g |
| <p>暑い夏にぴったりな涼しげな和菓子である「水ようかん」を給食室で心を込めて作ります♪</p>   |    |   |                          |                       |                  |                                    |             |                   |  |                                       |
| 13   | 月  | ◇ 世界の料理 in インドネシア ◇<br>牛乳<br>いもいもチップス<br>◇おたのしみチーズ(個包装)   | ◇ナシゴレン<br>◇ソトアヤム         | 鶏肉、緑豆はるさめ             | 牛乳、チーズ           | 精白米、おおむぎ、砂糖、さつまいも、じゃがいも            | 油           | ピーマン、赤パプリカ、人参、トマト | にんにく、玉ねぎ、コーン、しょうが、セロリ、キャベツ、もやし、レモン           | 538 kcal<br>18.3 g<br>19.8 g<br>2.5 g |
| <p>町田市と交流の深いインドネシアの料理が登場! 代表的な料理である「ナシゴレン」と「ソトアヤム」を給食風にアレンジして作ります♪</p>   |    |   |                          |                       |                  |                                    |             |                   |  |                                       |
| 14   | 火  | 牛乳<br>銀鮭のゆず味噌焼き<br>玄米だんご汁                                 | ごはん<br>ひじきと大豆の煮物         | 銀鮭、米みそ、油揚げ、大豆、豆腐      | 牛乳、ひじき           | 精白米、砂糖、つきこんにやく、さといも、板こんにやく、冷凍玄米団子  | 油           | 人参                | ゆず、ごぼう、れんこん、干し椎茸、大根、長ねぎ                      | 598 kcal<br>25.4 g<br>19.1 g<br>2.6 g |
| 15   | 水  | 牛乳<br>きざみのり(個包装)<br>◇ゆでとうもろこし                             | 焼きうどん<br>のり塩ビーンズ         | いか、豚肉、油揚げ、大豆          | 牛乳、のり、青のり        | 砂糖、冷凍うどん、かたくり粉                     | 油、ごま油       | 人参、にら             | しょうが、キャベツ、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、とうもろこし                 | 514 kcal<br>24.6 g<br>22.2 g<br>1.6 g |
| <p>この日は、全校分のとうもろこしを「1年生」が皮むきしてくれます。お楽しみに!</p>  |    |   |                          |                       |                  |                                    |             |                   |  |                                       |



# 2026年度 7月 献立表



町田市立鶴間小学校  
校長 杉本 勉  
栄養士

| 日曜日  | 曜日 | 献立表  |  | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                               |                                       |
|--|----|--|--|----------------|------------------|---|---|---------------------------------------|
| 16   | 木  | ジョア(ストロベリー味)<br>◇カラフル夏野菜サラダ<br>◇まち☆ベジ夏野菜カレーライス<br>◇おたのしみデザート |  | 鶏肉、ひよこ豆        | ジョア(ストロベリー)      | 精白米、おおむぎ、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ガリガリ君(ソーダ)<br>油、バター | 人参、かぼちゃ、トマト、ピーマン、枝豆<br>にんにく、しょうが、玉ねぎ、りんご、なす、大根、きゅうり、コーン、レモン | 566 kcal<br>16.0 g<br>13.0 g<br>1.9 g |
| 1学期最後の給食は、町田市で収穫された「まち☆ベジ」をたくさん使った夏野菜カレーとサラダです！そして「おたのしみデザート」もお楽しみに♪ |    |  |  |                |                  |   |   |                                       |
| 17   | 金  | 終業式【給食なし】  |  |                |                  |   |   |                                       |
| 18   | 土  | 夏休みスタート  |  |                |                  |   |   |                                       |

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。あらかじめご了承ください。

◎給食でのアレルギー対応（除去食）を行っています。給食での食物アレルギー対応について変更があった場合にはご連絡ください。

## ○ 給食の持ち物についてご協力をお願いいたします

給食がある日は、「ランチョンマット」「口ふき用のミニタオル」「マスク」を給食袋(巾着袋)に入れて持たせてください。

ランチョンマットとミニタオルは、毎日、清潔なものを準備してください。マスクは、給食当番のときなどに使用しますので、給食袋に入れておいてください。



## ○ 給食当番の白衣について(該当児童のみ)

7月16日(木)の給食最終日が給食当番のお子さんは、その日に給食白衣を持ち帰ります。つきましては、ご家庭で洗濯・アイロンがけをしていただき、**7月17日(金)または夏季休業中に実施される個人面談の際や9月2日(水)まで**に学校へお持ちいただくようお願い申し上げます。お手数おかけしますが、ご協力をお願いいたします。

## <2026年4月28日～5月29日> 給食使用食材産地一覧

| 食材名    | 産地           | 食材名  | 産地          | 食材名        | 産地                | 食材名       | 産地               |
|--------|--------------|------|-------------|------------|-------------------|-----------|------------------|
| 野菜類↓   |              | 玉ねぎ  | ★町田市、北海道    | 果物類↓       |                   | 魚介類↓      |                  |
| えのき    | 長野県          |      | 兵庫県、香川県、佐賀県 | カラマンダリン    | 愛媛県               | 油カレイ      | アメリカ             |
| かぶ     | 東京都          | なす   | 群馬県         | ニューサマーオレンジ | 静岡県               | いか        | ペルー              |
| かぼちゃ   | 沖縄県          | にら   | 茨城県         | りんご        | 青森県               | さば        | ノルウェー            |
| キャベツ   | 茨城県、愛知県      | にんじん | 千葉県、静岡県     | ゆず果汁       | ★町田市              | ししゃも      | アイスランド・ノルウェー・カナダ |
| きゅうり   | ★町田市、群馬県     |      | 徳島県         | レモン果汁      | 愛媛県               | しらす       | 国産               |
| こねぎ    | 福岡県          | にんにく | 青森県         | 米類↓        |                   | 助宗たら      | アメリカ・ロシア         |
| 小松菜    | 神奈川県         | ねぎ   | 茨城県、群馬県     | おおむぎ       | 富山県、福井県           | その他↓      |                  |
| さつまいも  | 千葉県          | 白菜   | 茨城県、長野県     | 精白米        | 北海道(ななつぼし)        | たまご       | 栃木県              |
| さといも   | 千葉県          | みつば  | 静岡県         |            | 山形県(雪若丸)          | 千切りたくあん   | ★町田市             |
| さやいんげん | 北海道、千葉県      | もやし  | 栃木県         |            | 新潟県(コシヒカリ(特別栽培米)) | 白菜キムチ     | ★町田市             |
| じゃがいも  | 長崎県、鹿児島県     | れんこん | 茨城県         |            | 茨城県(国産米)          | ゆずはちみつゼリー | ★町田市             |
| しょうが   | 高知県          | 肉類↓  |             |            | 佐賀県(国産米)          |           |                  |
| セロリ    | 長野県          | 鶏肉   | 岩手県         |            | 佐賀県(コシヒカリ)        |           |                  |
| 大根     | 茨城県、神奈川県、千葉県 | 豚肉   | 群馬県、神奈川県    |            | 佐賀県(夢しずく(特別栽培米))  |           |                  |