



7月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1火	丸パン 枝豆コロッケ コーンサラダ レンズ豆と野菜のスープ	牛乳、豚肉、いんげんまめ、豆乳、鶏肉、レンズ豆	パン、米油、じゃが芋、米粉、米粉パン粉、砂糖	玉ねぎ、枝豆、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく、人参、小松菜	609 kcal 22.4 g 22.1 g 3.3 g
2水	冷汁 竹輪のツナマヨ焼き おひたし	牛乳、あじ、豆腐、みそ、焼き竹輪、ツナ	米、押麦、白すりごま、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、大葉、もやし、人参、小松菜	625 kcal 28.5 g 21.2 g 2.9 g
3木	チャーハン いかのねぎ塩焼き ビーフンスープ	牛乳、豚肉、なると、いか、鶏肉	アルファ化米、米、米油、砂糖、ごま油、ビーフン、でん粉	しょうが、にんにく、長ねぎ、とうもろこし、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、小松菜	560 kcal 25.3 g 16.0 g 3.2 g
4金	イエローライス ボボティ チャカラカ ポットジェコ	牛乳、豚肉、豆乳、たまご、ベーコン、大豆、ひよこ豆、レンズ豆 南アフリカ料理	米油、米、アルファ化米、バター、ごま、パン粉、オリーブ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、干しぶどう、なす、赤パプリカ、黄パプリカ、ズッキーニ、トマト、セロリ、人参、かぶ	613 kcal 23.5 g 22.7 g 1.9 g
7月	チンジャオロース風丼 ゆでとうもろこし セタ汁	牛乳、豚肉、豆腐、かまぼこ 2年生:皮むき体験	米、麦、米油、砂糖、でん粉、ごま油、そうめん	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ、えのきたけ、青ピーマン、とうもろこし、人参、長ねぎ	612 kcal 25.1 g 15.7 g 2.6 g
8火	ご飯 ししゃもの磯辺揚げ パリパリサラダ 夏野菜みそ汁	のむヨーグルト、ししゃも、青のり、豆腐、油揚げ、みそ	米、小麦粉、米油、砂糖、ごま油、わんたんの皮	きゅうり、キャベツ、人参、とうもろこし、なす、かぼちゃ、さやいんげん	641 kcal 28.2 g 16.2 g 2.5 g
9水	まち☆ベジ夏野菜カレーライス フレンチサラダ 果物（バレンシアオレンジ）	牛乳、鶏肉、いんげんまめ	米、米油、じゃが芋、米粉、砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、青ピーマン、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、バレンシアオレンジ	609 kcal 19.4 g 17.1 g 1.7 g
10木	菜飯 ほっけのから揚げ えだまめ 具だくさんみそ汁	牛乳、ほっけ、油揚げ、みそ	米、アルファ化米、でん粉、米油、じゃが芋	しょうが、枝豆、大根、人参、玉ねぎ	633 kcal 28.5 g 20.7 g 2.6 g
11金	ジャージャー麺 ナタデココポンチ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、みそ	中華めん、ごま油、米油、砂糖、でん粉、ごま、砂糖	にんにく、干ししいたけ、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、きゅうり、もやし、みかん（缶）、パイナップル（缶）、ラ・フランス（缶）、レモン	632 kcal 25.8 g 19.7 g 2.7 g
14月	ご飯 魚のごまみそ焼き からし和え 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳、めばる、みそ、豆腐、油揚げ、豆乳	米、砂糖、ごま、米油、こんにゃく	もやし、人参、小松菜、大根、キャベツ、長ねぎ	615 kcal 30.8 g 18.3 g 2.6 g
15火	ナシゴレン ガドガド ソトアヤム	牛乳、ベーコン、いか、生揚げ、鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆 インドネシア料理	米、米油、ごま油、砂糖、白ねりごま、ごま、オリーブ油	にんにく、人参、玉ねぎ、青ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、もやし、小松菜、セロリ	557 kcal 23.8 g 17.1 g 2.6 g
16水	ご飯 生揚げのキムチ煮込み 大根サラダ 果物（小玉スイカ）	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	米、米油、でん粉、砂糖、ごま油	玉ねぎ、白菜キムチ、人参、長ねぎ、にら、きゅうり、大根、すいか	612 kcal 21.1 g 18.2 g 1.5 g
17木	〈選ぶ飲み物〉 乳酸菌飲料（ブルーベリー） アップル&キャロットジュース 〈みんな同じメニュー〉 柏パン 鶏の唐揚げ コーンスローサラダ（マヨドレ） たまご入りトマトとレタスのスープ	乳酸菌飲料、鶏肉、たまご	パン、でん粉、米粉、米油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	アップル&キャロットジュース、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、人参、玉ねぎ、トマト、レタス	623 kcal 21.6 g 29.3 g 2.8 g

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。



町田市は東京2020オリンピック・パラリンピックを契機に、南アフリカ、インドネシアの「ホストタウン」に登録し、トレーニングキャンプ受入れや文化イベントの開催等を通し、両国と交流してきました。今後も、これまで築いてきた友好関係を大会の「レガシー」として継承するため、両国関係者との交流や市民が両国の文化に触れる機会を積極的に設けていきたいと考えています。このことにちなみ、4日（金）に南アフリカ料理を、15日（火）にインドネシア料理を提供します。

