



7月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	飲み物	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水		麦ご飯 鶏すき焼き風煮物 あおのり入りおひたし 果物 (バレンシアオレンジ)	牛乳、鶏肉、豆腐、青のり	米、米粒麦、米油、しらたき、砂糖	人参、キャベツ、長ねぎ、もやし、小松菜、バレンシアオレンジ	570 kcal 24.4 g 14.2 g 1.4 g
2木		パンPKンパン ペリペリチキン パップ風ポテト ポットジェコ 南アフリカ料理	牛乳、鶏肉、豆乳、ベーコン、大豆、ひよこ豆、レンズ豆	パン、はちみつ、オリーブ油、じゃが芋、米油	にんにく、レモン、セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、枝豆	571 kcal 25.7 g 23.9 g 2.6 g
3金		ご飯 ししやもの磯辺揚げ パリパリサラダ 夏野菜みそ汁	のむヨーグルト、ししやも、青のり、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	米、小麦粉、米油、砂糖、ごま油、わんたんの皮、じゃが芋	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	651 kcal 28.6 g 16.2 g 2.6 g
6月		マーボー豆腐丼 春雨サラダ	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、豆腐、みそ、八丁みそ	米、米粒麦、米油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨、砂糖、ごま	にんにく、人参、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、キャベツ、もやし、チンゲン菜	613 kcal 24.7 g 18.1 g 1.7 g
7火		ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 海藻サラダ 七夕汁	牛乳、赤魚、みそ、海藻ミックス、豆腐、かまぼこ	米、ノンエッグマヨネーズ、米油、ごま油、砂糖、そうめん	キャベツ、人参、きゅうり、干ししいたけ、長ねぎ	563 kcal 24.9 g 14.6 g 2.5 g
8水		まち☆ベジ夏野菜カレーライス えのきサラダ 果物 (小玉スイカ)	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、なす、かぼちゃ、さやいんげん、キャベツ、えのきたけ、梅肉、すいか	659 kcal 20.0 g 19.1 g 1.8 g
9木		セサミトースト コロコロサラダ ABCマカロニスープ	牛乳、大豆、ベーコン、豚肉	パン、バター、砂糖、ごま、米油、じゃが芋、ABCマカロニ	人参、きゅうり、枝豆、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、小松菜	562 kcal 18.6 g 26.9 g 2.4 g
10金		ナシゴレン ガドガド ソトアヤム インドネシア料理	牛乳、ベーコン、いか、鶏肉、生揚げ、ひよこ豆、レンズ豆	米、米油、ごま油、砂糖、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
13月		ねぎ塩豚丼 ゆでとうもろこし レンズ豆と野菜のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、レンズ豆	米、米粒麦、米油、砂糖、でん粉、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、とうもろこし、キャベツ、小松菜	613 kcal 24.1 g 17.8 g 2.2 g
14火		ジャージャー麺 オレンジポンチ	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	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)、りんご(缶)、パイナップル(缶)	627 kcal 26.0 g 19.4 g 2.7 g
15水		ご飯 ほっけの塩こうじ焼き えだまめ 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳、ほっけ、豆腐、油揚げ、みそ、豆乳	米、米油、こんにゃく	枝豆、大根、人参、白菜、しめじ、長ねぎ	588 kcal 30.4 g 17.9 g 1.5 g
16木		〈選ぶ飲み物〉 乳酸菌飲料 白ぶどう&ほうれん草ジュース 〈みんな同じメニュー〉 コッペパン 魚の唐揚げ コールスローサラダ (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、ホキ、鶏肉、たまご	パン、でん粉、米油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	白ぶどう&ほうれん草ジュース、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	635 kcal 26.5 g 25.1 g 3.1 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。

◎ 6月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

	品目	産地		品目	産地		品目	産地
野菜	しょうが	高知	野菜・果物	ピーマン	茨城	卵	たまご	埼玉
	もやし	栃木		ねぎ	茨城・町田		肉	鶏肉
	人参	千葉		玉ねぎ	町田	豚肉		群馬・神奈川
	にんにく	青森		小松菜	町田	魚介		赤魚
	きゅうり	群馬		大根	町田		いか	ペルー
	セロリ	長野		ズッキーニ	町田		ししやも	ノルウェー
	キャベツ	愛知		かぶ	町田		あじ	ニュージーランド
	赤パプリカ	岡山		しめじ	長野	米	ほっけ	ロシア・アメリカ
	黄パプリカ	岡山		えのき	長野		精白米	茨城・北海道 福島
	じゃがいも	長崎		なめこ	長野	牛乳	牛乳	北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
	ごぼう	宮崎		メロン	千葉			
	白菜	長野		バレンシアオレンジ	和歌山			
	チンゲン菜	静岡		はるか	愛媛			