



# 7月予定献立表



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月	麦ご飯 じゃがいものみそそぼろ煮 野菜炒め 果物(プラム)	牛乳、鶏肉、生揚げ、みそ、かまぼこ	米、麦、油、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、さやいんげん、エリンギ、キャベツ、青ピーマン、もやし、プラム	622 kcal 22.6 g 15.4 g 1.6 g
2火	わかめご飯 ほっけのから揚げ 枝豆 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳、わかめ、ほっけ、豆腐、油揚げ、みそ、豆乳	米、アルファ化米、でん粉、米油、こんにやく	しょうが、枝豆、大根、人参、白菜、しめじ、長ねぎ	648 kcal 31.0 g 22.1 g 2.6 g
3水	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	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
4木	冷やしうどん 二種天ぷら(ちくわ・いか) 青菜の昆布和え 果物(冷凍みかん)	牛乳、豚肉、油揚げ、焼き竹輪、いか、塩昆布	うどん、米油、砂糖、米粉	干ししいたけ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、人参、みかん	595 kcal 28.2 g 24.2 g 3.0 g
5金	ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き 海藻サラダ 七タ汁	牛乳、赤魚、みそ、海藻ミックス、豆腐、かまぼこ	米、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 24.5 g 14.6 g 2.5 g
8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、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
9火	麦ご飯 ずんだコロッケ おひたし なめこのみそ汁	牛乳、豚肉、いんげんまめ、豆乳、かつおぶし、油揚げ、豆腐、みそ	米、麦、米油、じゃが芋、米粉、米粉パン粉	玉ねぎ、枝豆、もやし、人参、小松菜、大根、なめこ、長ねぎ	644 kcal 24.7 g 19.2 g 2.7 g
10水	まち☆ベジ夏野菜カレー パリパリサラダ	牛乳、鶏肉、いんげんまめ	米、米油、じゃが芋、米粉、砂糖、ごま油、わたんこの皮	にんにく、セロリ、なす、玉ねぎ、人参、トマト、青ピーマン、ズッキーニ、かぼちゃ、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	621 kcal 19.3 g 19.7 g 2.0 g

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
11木	ガーリックトースト トマトシチュー フルーツポンチ	牛乳、チーズ、豚肉、大豆、いんげんまめ	パン、バター、米油、じゃが芋、砂糖、米粉	にんにく、パセリ、人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ、トマト、みかん(缶)、パイナップル(缶)、ラ・フランス(缶)	593 kcal 20.7 g 21.2 g 1.3 g
12金	ご飯 ししゃものチーズ焼き こんにやくサラダ なす入りみそ汁	牛乳、ししゃも、チーズ、豆腐、油揚げ、みそ	米、マヨネーズ、こんにやく、砂糖、ごま油、米油、ごま	梅肉、玉ねぎ、もやし、きゅうり、人参、なす、小松菜、長ねぎ	696 kcal 33.6 g 27.7 g 3.5 g
16火	チンジャオロースー丼 春雨サラダ みかんジュレ	牛乳、豚肉、アガー	米、麦、米油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨、ごま	にんにく、しょうが、干ししいたけ、玉ねぎ、たけのこ、えのきたけ、青ピーマン、キャベツ、人参、もやし、チンゲン菜、みかんジュース	590 kcal 19.3 g 13.9 g 1.5 g
17水	イエローライス ポポティ チャカラカ ポットジェコ	牛乳、豚肉、牛乳、たまご、ベーコン、大豆、ひよこ豆、レンズ豆	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、セロリ、ズッキーニ、トマト、人参、かぶ	605 kcal 22.8 g 22.1 g 1.9 g
18木	セレクト給食 〈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〉 丸パン 鶏の照り焼き フレンチサラダ トマトとレタスのスープ	乳酸菌飲料、鶏肉	パン、米油、砂糖	白ぶどう&ほうれん草ジュース、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、トマト、レタス	562 kcal 25.4 g 15.0 g 3.5 g

## ◎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
しょうが	高知	マッシュルーム	千葉	肉	鶏肉 岩手
もやし	栃木	ズッキーニ	町田	豚肉	群馬・神奈川
人参	千葉	きゅうり	町田・群馬	赤魚	アメリカ
チンゲン菜	埼玉	玉ねぎ	町田・香川	あじ	ニュージーランド
長ねぎ	茨城	大根	町田・青森	ししゃも	アイスランド
じゃが芋	長崎	ぎやべつ	町田	さば	ノルウェー
セロリ	長野	小松菜	町田	たこ	モロッコ
にら	茨城	かぶ	町田	いか	ペルー
にんにく	青森	なす	町田	米	精白米 新潟・埼玉
ごぼう	青森	小玉すいか	茨城	もち米	新潟
赤パプリカ	高知	りんご	青森	牛乳	北海道 岩手・神奈川
えのきたけ	長野	河内晩柑	愛媛	千歳・茨城	
しめじ	長野	パレンシアオレンジ	和歌山	岡山	
		卵	鶏卵	埼玉	

※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。