



2025年度 7月の予定献立



給食目標「安全と清潔に気を付けよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	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	こんだてメモ
1 火	ごはん さばのごまみそだれかけ わかめと野菜の酢のもの けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	559 kcal 26.0 g 18.2 g 2.5 g	1日：半夏生献立 7月1日は半夏生です。夏至から数えて11日目のこの日までに田植えを終わらせていました。関西ではタコを食べる風習がありますが、福井県では、焼きさばを食べます。夏バテ防止として食べたことが始まりとされています。給食では、焼いたさばにごまみそだれをかける予定です。
2 水	沖縄そば ガーリックポテト 果物（冷凍みかん）	ぎゅうにゅう ぶたにく	おきなわそば さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ べにしょうが にんにく れいとうみかん	533 kcal 18.2 g 27.1 g 1.8 g	にんにく たまねぎ こねぎ あかパプリカ トマトかん セロリー にんじん キャベツ もやし レモンじる こまつな
3 木	ナシゴレン サンバルチキン ソトアヤム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ねぎ えのきだけ もやし クリームコーン チンゲンサイ きゅうり きりぼしだいこん	556 kcal 23.6 g 22.2 g 2.0 g	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ はくさい
4 金	マーボー丼 切干大根の中華サラダ 青梗菜とコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ねぎ えのきだけ もやし クリームコーン チンゲンサイ きゅうり きりぼしだいこん	590 kcal 24.7 g 19.8 g 2.8 g	にんにく たまねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん こだますいか
7 月	五目ちらしずし ししゃもの甘辛だれかけ 磯香あえ 七タ汁	ぎゅうにゅう ししゃも のり とりにく かまぼこ とうふ	こめ さとう そうめん	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きりぼしだいこん こだますいか	502 kcal 20.4 g 12.2 g 2.9 g	にんにく たまねぎ ホールコーン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ
8 火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のごまあえ 果物（小玉すいか）	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ ごま	しょうが にんじん しいたけ だいこん こまつな にんにく ねぎ もやし きゅうり にんにく	533 kcal 18.8 g 14.1 g 1.6 g	にんにく たまねぎ しょうが セロリー にんじん かぼちゃ なす ピーマン きゅうり キャベツ
9 水	枝豆とコーンのピラフ パンプキンシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまクリーム	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん しいたけ だいこん こまつな にんにく ねぎ もやし きゅうり にんにく	528 kcal 17.2 g 18.5 g 1.7 g	にんにく たまねぎ しょうが セロリー にんじん かぼちゃ なす ピーマン きゅうり キャベツ
10 木	クッパ（ごはん・卵スープ） 鶏肉のスタミナ焼き 塩にんにくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	アルファかまい かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん しいたけ だいこん こまつな にんにく ねぎ もやし きゅうり にんにく	501 kcal 25.0 g 14.7 g 2.3 g	にんにく たまねぎ しょうが セロリー にんじん かぼちゃ なす ピーマン きゅうり キャベツ
11 金	まち☆ベジ野菜カレーライス 青大豆とひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あおだいず	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん しいたけ だいこん こまつな にんにく ねぎ もやし きゅうり にんにく	541 kcal 20.6 g 14.9 g 1.9 g	にんにく たまねぎ しょうが セロリー にんじん かぼちゃ なす ピーマン きゅうり キャベツ
14 月	ごはん 生揚げの味噌そぼろ炒め 野菜のおかかあえ わかめ入り卵スープ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ とうふ たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ もやし キャベツ にんじん こまつな	567 kcal 25.2 g 21.4 g 2.3 g	にんにく たまねぎ しょうが セロリー にんじん かぼちゃ なす ピーマン きゅうり キャベツ
15 火	ハニーレモントースト チキンピーンズ バジルドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまクリーム	コッペパン バター はちみつ さとう あぶら じゃがいも	レモンじる たまねぎ にんじん れんこん キャベツ ホールコーン	583 kcal 23.0 g 23.1 g 1.7 g	にんにく たまねぎ しょうが セロリー にんじん かぼちゃ なす ピーマン きゅうり キャベツ

日	献立名	ぎゅうにゅう	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	こんだてメモ
16 水	わかめごはん ホキの甘酢あんかけ 大根サラダ キャベツのみそ汁	○	ぎゅうにゅう わかめ ホキ くきわかめ とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ	574 kcal 21.3 g 18.4 g 2.8 g	17日： 南アフリカ献立 町田市は南アフリカ共和国のホストタウンにもなっています。南アフリカ料理を給食用にアレンジして出す予定です。
17 木	イエローライス ボイキ カラフルサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりこく だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ あかピーマン にんじん エリンギ トマトかん キャベツ きゅうり きピーマン	560 kcal 22.3 g 16.5 g 1.5 g	

※食材調達等の都合により、献立や食材は変更になることがあります。

まち☆ベジとは・・・

町田農産物のブランドネームです。直売所や、まち☆ベジ市（市役所）などで購入することができます。
また、まち☆ベジを使った料理を提供している飲食店で「まち☆ベジグルメ店」に認定されているお店もあります。



＜まち☆ベジのシンボルマーク＞

「町」の字をトマトと瓜に見立てたマーク

笑顔は、元気な生産者と、消費者が安心しておいしく食べられることを表現しています。

11日の給食で使用予定のまち☆ベジ

玉ねぎ・じゃがいも・かぼちゃ・なす・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん

インドネシア共和国献立

ナシゴレン

「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるという意味です。
具材と一緒にごはんを炒めるチャーハンのような料理です。

サンバルチキン

インドネシア風のうま辛チキンです。
給食では、辛さをおさえて作ります。

ソトアヤム

スパイスを使った鶏肉のスープです。



南アフリカ共和国献立

イエローライス

ターメリックで黄色く色をつけたごはんです。

ボイキ

肉と野菜を煮込んだ料理です。
日本でいうシチューのような料理です。



保護者のみなさまへ

お子さんが給食当番になった際の給食白衣の洗濯やアイロンがけにご協力をいただき、ありがとうございました。
2学期も引き続き、ご協力よろしくお願いいたします。

白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます



給食で使用した主な生鮮食品等の産地(5月27日～6月20日)								
野 菜	じゃがいも	町田・長崎	えのきたけ	長野	魚 介	いわし	長崎	
	玉ねぎ	町田・兵庫・愛知	小松菜	埼玉		さば	ノルウェー	
	大根	町田・青森	もやし	栃木		ししゃも	ノルウェー	
	いんげん	町田・千葉・長崎	ごぼう	青森		ほっけ	ロシア・アメリカ	
	にんにく	青森	チンゲン菜	静岡	肉	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島	
	しょうが	熊本	紫キャベツ	長野		鶏肉	岩手、宮崎	
	キャベツ	神奈川・愛知	パセリ	千葉	米	米	岩手・埼玉・青森・秋田	
	セロリ	長野	パプリカ	高知		もち米	新潟	
	にんじん	千葉・茨城・徳島	白菜	長野	卵	卵	栃木	
	ねぎ	埼玉・茨城	ピーマン	茨城		牛乳	全国	
	にら	栃木・茨城	美生柑	愛媛				
	きゅうり	埼玉・青森・群馬	甘夏	広島				
	たけのこ水煮	福岡・神奈川	メロン	千葉				