






# 2026年度 7月予定献立表



7月の給食目標「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	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
1水	枝豆とコーンのピラフ 豆乳パンプキンシチュー 青大豆とひじきのサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう ひじき あおだいず	にんにく たまねぎ とうもろこし えだまめ にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう	579 kcal 22.7 g 19.5 g 1.8 g	<b>2日:半夏生給食</b> 7月2日は半夏生です。夏至から数えて11日目にあたる日です。関西では、この日にたこを食べる風習があります。稲の根が、たこの足のようになりしっかりと大地に根付きますようにという願いが込められています。給食では、たこを入れたごはんを作る予定です。
2木	たこ入りごはん さばのおろしだれかけ ごまあえ じゃがいものみそ汁	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ たこ さば なまあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ だいこん もやし キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	547 kcal 25.9 g 18.2 g 2.4 g	
3金	ごはん 夏野菜の肉じゃが 焼きししゃも 果物(小玉すいか)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	たまねぎ にんじん トマトかん オクラ すいか	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	554 kcal 21.3 g 15.6 g 1.6 g	
6月	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 だいずミート とりにく	にんにく たまねぎ ねぎ 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	こめ あぶら かたくりこ さとう	554 kcal 24.9 g 21.3 g 1.9 g	<b>6日:</b> インドネシア給食 町田市は、東京2020をきっかけに、インドネシア共和国のホストタウンになりました。そこで、給食でインドネシア料理を紹介いたします。給食風にアレンジして作ります。
7火	五目ちらしずし 魚の香味焼き 五色のサラダ 七タ汁	○	ぎゅうにゅう たら わかめ とりにく とうふ かまぼこ	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん いら たまねぎ さやいんげん セロリー とうもろこし もやし こまつな はくさい	こめ さとう ごまあぶら あぶら そうめん	510 kcal 27.5 g 11.6 g 2.5 g	
8水	ごはん ホキの旨酢あんかけ 「う」のつくサラダ かきたま汁	○	ぎゅうにゅう ホキ とうふ たまご	キャベツ きりぼしだいこん きゅうり うめ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう	560 kcal 22.7 g 18.9 g 2.2 g	
9木	ごまきなこトースト ポークビーンズ バジルドレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず	たまねぎ セロリー にんじん れんこん キャベツ とうもろこし	パン バター ごま さとう あぶら じゃがいも	604 kcal 25.6 g 24.8 g 2.2 g	
10金	まち☆ベジ夏野菜カレーライス 揚げ玄米サラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ 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 とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら げんまい	584 kcal 22.6 g 16.7 g 2.0 g	
13月	なす入りマーボー丼 切干大根の中華サラダ チンゲン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	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんじん なす きゅうり きりぼしだいこん えのきたけ とうもろこし チンゲンさい	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	602 kcal 25.3 g 20.1 g 2.6 g	
14火	イエローライス ポイキ カラフルサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	にんにく たまねぎ ピーマン にんにく にんじん トマトかん エリンギ キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	556 kcal 22.3 g 16.8 g 1.6 g	です。地元でとれた新鮮な旬の野菜を味わいましょう。 

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
1 5 水	おきなわ 沖縄そば ガーリックポテト くだもの 果物(冷凍みかん)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ べにしょうが こまつな にんにく みかん	おきなわそば さとう ジャガイモ あぶら	519 kcal 19.4 g 24.3 g 1.9 g	14日: 南アフリカ給食 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風 にアレンジして提供す る予定です。食文化に 触れてみましょう。
1 6 木	クッパ(ごはん・卵スープ) いかのチリソースがけ しお 塩にんにくナムル	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いか	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	こめ かたくり ごまあぶら あぶら さとう	537 kcal 23.0 g 16.8 g 2.3 g	

### まち☆ベジとは・・・

町田産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。

10日の給食で使用する予定のまち☆ベジ

玉ねぎ(南つくし野)・じゃがいも(つくし野)・にんじん・かぼちゃ・なす・ピーマン

### 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。

#### ポイキ

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

7月16日で1学期の給食が終わります。  
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26日～6月25日)

品名	産地	品名	産地	品名	産地
玉ねぎ	町田、愛知、香川	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
じゃがいも	町田、長崎	えのきたけ	長野	ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ
大根	町田、茨城、北海道、青森	にんにく	青森	いか	パルー
にんじん	千葉、徳島	セロリ	長野	ほっけ	ロシア、アメリカ
きゅうり	埼玉、群馬	いんげん	千葉	いわし	宮城
キャベツ	愛知、群馬	ごぼう	宮崎	メルルーサ	アルゼンチン、ウルグアイ
小松菜	埼玉、神奈川	白菜	茨城	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島
もやし	栃木	とうがん	愛知	鶏肉	岩手、宮崎
ねぎ	埼玉、茨城	紫キャベツ	長野	米	青森
パセリ	千葉、徳島			卵	栃木
しょうが	熊本、高知	メロン	千葉	牛乳	全国