令和8年度

7がつのこんだてひょう

◎７月の給食目標は「衛生に気をつけて食べよう」です。

町田市立鶴川第一小学校

日		きゅうしょくのこんだて	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1 水	牛乳	**半夏生にちなんだ献立** たこのガーリックチャーハン スナックゴーヤ　サンラータン	牛乳, 豚ひき肉, たこ, 鶏胸肉 鶏卵	米, ひまわり油, ごま油, でん粉, 米白絞油, 三温糖 白炒りごま	人参, 青梗菜, ゴーヤ, にんにく もやし, 玉ねぎ, 冷凍コーン 干し椎茸, たけのこ水煮	496 kcal 19.3 g 2.6 g
2 木	牛乳	**2年生とうもろこしの皮むき** ジャージャー麺　　ゆでとうもろこし 型抜きチーズ	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ プロセスチーズ	蒸し中華麺, ごま油, 三温糖 ひまわり油, でん粉	人参, にら, もやし, とうもろこし しょうが, にんにく, ねぎ 干し椎茸, たけのこ水煮	565 kcal 26.8 g 2.9 g
3 金	牛乳	梅ごはん　トマトとオクラの肉じゃが じゃこ入りおひたし　くだもの	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ	米, ひまわり油, じゃがいも 三温糖	人参, 小松菜, オクラ, トマト 乾燥カリカリ梅, 玉ねぎ, もやし しょうが, メロン	517 kcal 20.9 g 2.5 g
6 月	牛乳	麦ごはん　なす入り麻婆豆腐 焼きししゃも　海藻サラダ	牛乳, ししゃも, 豚ひき肉 絹ごし豆腐, 海藻ミックス 赤みそ	米, 大麦, ごま油, 三温糖 白炒りごま, ひまわり油 米白絞油, でん粉	人参, ピーマン, 大根, きゅうり 玉ねぎ, なす, しょうが, にんにく 冷凍コーン, 干し椎茸 たけのこ水煮	517 kcal 21.7 g 2.2 g
7 火	牛乳	**七夕の行事食** 枝豆とコーンのごはん　ぶりの柚子塩麹焼き 七夕スープ　冷凍みかん	牛乳, ぶり, 油揚げ	米, そうめん, トック	人参, オクラ, 冷凍枝豆, ねぎ 冷凍コーン, 干し椎茸, ゆず果汁 冷凍みかん	510 kcal 23.8 g 2.0 g
8 水	牛乳	**世界の料理の給食～インドネシア～**　6年生 校外学習 ナシゴレン　ビーンズサラダ ソトアヤム	牛乳, 鶏胸肉, 鶏もも肉 うずら卵, 大豆, 青大豆 ひよこ豆	米, ひまわり油, 三温糖 はるさめ	人参, 冷凍グリンピース, ねぎ にんにく, 玉ねぎ, きゅうり キャベツ, しめじ, 干し椎茸 冷凍コーン, レモン果汁	490 kcal 20.6 g 2.3 g
9 木	牛乳	**まち☆ベジ給食**　3年生 校外学習 まち☆ベジカレーライス 手作り福神漬け　フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉 プレーンヨーグルト	米, ひまわり油, じゃがいも 三温糖, 小麦粉, バター	人参, ピーマン, かぼちゃ トマト水煮, にんにく, しょうが セロリ, かぼちゃ, 玉ねぎ, なす きゅうり, 大根, 蓮根 フルーツミックス缶, みかん缶	623 kcal 18.0 g 2.4 g
10 金	牛乳	**選んでランチ♫** 味噌つけ麺　ねぎチャーシュー 選んでデザート	牛乳, 豚ひき肉, 焼き豚 赤みそ, 白みそ	蒸し中華麺, ひまわり油 ごま油, ラー油 選んでデザート　①アイスクリーム　赤のなかま ②ガリガリ君　黄のなかま	人参, 小松菜, もやし, 玉ねぎ しょうが, ねぎ, キャベツ たけのこ水煮, にんにく	①　② 533kcal 509kca 22.0g 20.3g 3.3g 3.1g
13 月	牛乳	ごはん　チンジャオロースー わかめスープ　くだもの	牛乳, 豚肉, 鶏胸肉, 赤みそ 絹ごし豆腐, 冷凍わかめ	米, ひまわり油, 三温糖 でん粉, ごま油	人参, ピーマン, しょうが 玉ねぎ, たけのこ水煮 干し椎茸, 小玉すいか	517 kcal 22.4 g 1.9 g
14 火	牛乳	ガーリックトースト　カルボナーラポテト 夏野菜のスープ	牛乳, ベーコン, ウィンナー 生クリーム, 粉チーズ	コッペパン, オリーブ油 じゃがいも, マカロニ	人参, トマト水煮, 冷凍さやいんげん, 玉ねぎ キャベツ, ズッキーニ	527 kcal 17.8 g 1.8 g
15 水	乳酸菌飲料	**世界の料理の給食～南アフリカ～** イエローライス　ペリペリチキン チャカラカ　ポットジェコ	乳酸菌飲料, 鶏もも肉 ベーコン, ひよこ豆, レンズ豆	米, はちみつ, オリーブ油 ひまわり油	人参, 赤パプリカ, かぶの葉 トマト, にんにく, しょうが ズッキーニ, 黄パプリカ, かぶ なす, 玉ねぎ, セロリ, レモン果汁	503 kcal 20.8 g 2.1 g
16 木	牛乳	**土用丑(7/26)の行事食** あなごごはん　厚焼き玉子 ミニトマト　冬瓜入りすまし汁	牛乳, あなご, 鶏ももひき肉 絞り豆腐, 鶏卵, 鶏胸肉 絹ごし豆腐	米, 三温糖, ひまわり油 でん粉	人参, 冷凍さやいんげん ミニトマト, 葉ねぎ, 冬瓜, 白菜 えのき, 玉ねぎ	484 kcal 22.6 g 2.4 g

☆印は、まち☆ベジ使用メニューです。　＊材料等の都合により、変更することがあります。　◆献立表の栄養価は3,4年生のものです。

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

七夕の行事食　そうめん

７月７日は七夕です。この日にそうめんを食べると１年間無病息災で過ごせるという言い伝えがあるそうです。
また、そうめんを織姫の糸に見立てて芸事（機織り）が上手になるよう願いをかけるともいわれています。

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

≪６月の産地≫　5月25日から6月１９日まで

人参（千葉・徳島）、きゅうり（群馬・埼玉）、キャベツ（愛知）、大根（北海道）、ミニトマト（町田）ねぎ（茨城）、生姜（高知）、にんにく（青森）、じゃがいも（長崎）、たまねぎ（香川・愛知）、もやし（栃木）、小松菜（町田・神奈川）、白菜（長野）、にら（栃木）、かぶ（東京）、ピーマン（茨城）、赤パプリカ（高知・茨城）、黄パプリカ（高知）、冬瓜（愛知）、青梗菜（静岡）、セロリ（長野）、万能ねぎ（高知）、パセリ（茨城）、ごぼう（青森）、しめじ（長野）、えのき（長野）、たこ（三陸）、たら（ノルウェー）、かつお（高知）、えび（インド）いか（ペルー）、ししゃも（ノルウェー）、ちりめんじゃこ（広島）、ほたて（北海道）、太刀魚（ニュージーランド）、美生柑（愛媛）、日向夏（静岡）、バレンシアオレンジ（和歌山）、甘夏（鹿児島）、さくらんぼ（山形）、メロン（千葉）、豚肉（神奈川）、鶏肉（岩手・青森）、うるち米（福島）、牛乳・集乳エリア（北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木県・福島・群馬・千葉・神奈川・静岡・愛知・三重）