

7月の給食献立予定表



2025年6月27日
町田市立鶴川第二小学校

日曜	献立名	お も な 材 料						エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる		力や体温になる		からだの調子をよくする			
1 火	<p>【行事食：半夏生】 牛乳</p> <p>たこのガーリックチャーハン</p> <p>しらすとキャベツのレモンあえ</p> <p>肉団子と野菜のトマトスープ煮</p> 	ぶた肉 たこ とり肉	牛乳 しらす	米 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 ごま油	にんじん	にんにく 玉ねぎ コーン ねぎ きゅうり だいこん レモン汁 しょうが キャベツ えのきたけ	569kcal 22.4g 2.2g	緑黄色野菜 
2 水	<p>【インドネシア料理】 牛乳</p> <p>ナシゴレン うずらのしょうゆ煮</p> <p>ソトアヤム 冬瓜入りフルーツヨーグルト</p> 	とり肉 えび うずら卵	牛乳 さくらえび ヨーグルト	米 玄米 砂糖 はるさめ	米油	ピーマン 赤パプリカ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし セロリー レモン汁 とうがん パイン缶 みかん缶 りんご缶	572kcal 23.4g 2.1g	大豆製品 
3 木	<p>牛乳 ごはん 魚の竜田揚げ</p> <p>カリカリ油揚げと野菜のあえもの みそ汁</p>	メルルーサ 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 でんぷん 米粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	591kcal 28.3g 2.1g	豆類 
4 金	<p>牛乳 セサミハニートースト 夏野菜のポトフ</p> <p>冷凍みかん</p>	ぶた肉 ベーコン ウィンナー	牛乳	食パン はちみつ じゃがいも	バター 米油 ごま	にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ スッキーニ とうもろこし 冷凍みかん	552kcal 21.6g 1.8g	きのこ 
7 月	<p>【行事食：七夕】 牛乳</p> <p>五目ずし 魚のみそこうじ焼き</p> <p>くきわかめサラダ セタ汁</p> 	とり肉 油揚げ 高野豆腐 シルバー みそ 豆腐	牛乳 のり くきわかめ	米 砂糖 トッポギ そうめん	ごま ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ 玉ねぎ しょうが きゅうり だいこん もやし ねぎ	585kcal 30.2g 2.2g	いも類 
8 火	<p>牛乳 トマト塩ラーメン</p> <p>ぎょうざまん すいか</p> 	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	砂糖 ラーメン 小麦粉 でんぷん	オリーブ油 ラード ごま油	にんじん ほうれんそう トマト にら	しょうが にんにく えのきたけ 玉ねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ すいか	561kcal 23.1g 2.3g	ナッツ類 
9 水	<p>牛乳 ごはん ひよこ豆のから揚げ</p> <p>甘酢あえ ピリ辛ツナじゃが</p>	ひよこめ ぶた肉 ツナ	牛乳	米 じゃがいも でんぷん 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ 玉ねぎ しいたけ グリーンピース	611kcal 21.1g 1.7g	大豆製品 

日曜	献立名	おもな材料						エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品	
		血や肉や骨になる		力や体温になる		からだの調子をよくする				
10木	【まち☆ベジメニュー】 牛乳 まち☆ベジカレーライス 海藻サラダ オレンジ		とり肉 ひよこめ	牛乳 海藻ミック ス	米 小麦粉 砂糖 米粉 じゃがいも	米油 バター	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー スッキーニ なす きゅうり キャベツ だいこん バレンシアオレンジ	599kcal 19.1g 1.9g	きのこ 
11金	牛乳 ごはん ししゃもの黒ごまチーズフライ 冷やし中華風サラダ ふわふわたまごスープ		ハム ベーコン 豆腐 たまご	牛乳 ししゃも 粉チーズ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 はるさめ 砂糖	ごま 米油 ごま油	にんじん トマト	もやし きゅうり キャベツ エリンギ	590kcal 24.3g 1.9g	海藻 
14月	【2年生：とうもろこしの皮むき】 牛乳 大豆ミート入りとりそぼろ丼 ゆでとうもろこし わかめスープ		とり肉 豆腐 大豆ミート	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし えのきたけ しめじ ねぎ	585kcal 24.9g 1.8g	ナッツ類 
15火	【南アフリカ料理（祝日・マデラ国際デー）】 乳酸菌飲料（アシドミルク） イエローライス ペリペリチキン カラフルサラダ ボットジェコ		とり肉 ベーコン ひよこめ レンズまめ	飲むヨーグ ルト（アシ ドミルク）	米 はちみつ 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ かぶ(葉)	コーン にんにく レモン汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー かぶ	582kcal 22.2g 2.0g	小魚 
16水	牛乳 ごはん いかの香味焼き じゃがいもの中華あえ シーホー豆腐		いか ぶた肉 豆腐 うずら卵	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	にんじん トマト チンゲンサイ	しょうが きゅうり にんにく しいたけ たけのこ ねぎ	619kcal 31.0g 2.3g	ナッツ類 
17木	牛乳 きなこ揚げパン コールスローサラダ ワンタンスープ		きな粉 ぶた肉	牛乳	ショートニン グパン 砂糖 ワンタンの皮	米油 ごま油	にんじん いら	コーン キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ	597kcal 22.0g 2.3g	いも類 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。 ※食物アレルギーの観点からも、給食で初めて口にする食材（特に果物や魚介類）がないようにご配慮ください。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。

 ←町田産農産物シンボルマーク
 ※まち☆ベジ：町田市内在住の農業者、又は町田市内に農業経営の拠点がある農業者が、生産記録等の管理の下で生産した農産物のこと
 ※11日の給食は町田市全校で行うまち☆ベジ給食です。他の日も、農家の吉川さんや榎本さん、諸墨さん等が育てたまち☆ベジを積極的に使用していきます♪

