



7月の給食献立予定表

2026年6月29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 水	【インドネシア料理】 牛乳 ナシゴレン うずらのしょうゆ煮 ソトアヤム（チキンスープ） 冬瓜入りフルーツヨーグルト		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 もも缶	561kca ↓ 22.6g 2.0g	きのこと
2 木	【行事食：半夏生】 牛乳 たこのガーリックチャーハン しらすとキャベツのレモンあえ 肉だんごと野菜のトマトスープ煮		ぶた肉 たこ とり肉	牛乳 しらす干し	米 砂糖 でんぶん さつまいも	米油 ごま油	にんじん	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん レモン汁 しょうが ねぎ えのきたけ	567kca ↓ 22.1g 2.2g	大豆製品
3 金	牛乳 ごはん ひよこまめのから揚げ ピリ辛ツナじゃが		ひよこまめ ぶた肉 ツナ	牛乳	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも 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 グリンピース	611kca ↓ 21.0g 1.7g	ナッツ類
6 月	【行事食：七夕献立】 牛乳 五目寿司 魚のごましょうゆ焼き くきわかめサラダ		とり肉 油揚げ 高野豆腐 さば 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 にんにく しょうが ねぎ きゅうり だいこん もやし 玉ねぎ	652kca ↓ 27.9g 2.2g	いも類
7 火	牛乳 セサミハニートースト 夏野菜のポトフ すいか		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 ブルックリーニ とうもろこし 小玉すいか	560kca ↓ 22.0g 1.8g	豆類
8 水	【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ばろ丼 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	588kca ↓ 24.9g 1.8g	小魚

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		カや体温になる		からだの調子をよくする			
9 木	【まち☆ベジ給食】 牛乳 夏野菜のまち☆ベジカレーライス 海藻サラダ バレンシアオレンジ 	とり肉 ひよこまめ 牛乳 海藻ミックス	米 米粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	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 スズキニ なす きゅうり キャベツ だいこん バレンシアオレンジ	602kca 1 19.2g 1.9g	たまご 	
10 金	牛乳 ごはん 魚の竜田揚げ 野菜の和風ドレッシング みそ汁 	シルバー 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 ごま油	にんじん しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ しめじ	632kca 1 28.2g 1.9g	乳製品 	
13 月	牛乳 トマト塩ラーメン ピザまん風蒸しパン シャキシャキポテトサラダ 冷凍みかん 	ベーコン とり肉 調製豆乳	牛乳	砂糖 小麦粉 塩のラーメン 強力粉 じゃがいも	オリーブ油 ラード 米油	にんじん ほうれんそう トマト 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 マッシュルーム きゅうり 冷凍みかん	584kca 1 22.3g 2.5g	ナッツ類 	
14 火	牛乳 ごはん ししゃものカレー風味揚げ 野菜のごま酢あえ かきたまスープ 	とり肉 豆腐 たまご	牛乳 ししゃも	米 でんぷん 米粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	こまつな にんじん にんにく もやし きゅうり しょうが えのきたけ はくさい ねぎ	568kca 1 22.5g 1.7g	いも類 	
15 水	【南アフリカ料理 (ルツ・マデラ国際デー)】 のむヨーグルト (アシドミルク) イエローライス パリパリチキン チャカラカ ポットジェコ  	とり肉 ベーコン ひよこまめ レンズまめ	飲むヨーグ ルト	米 はちみつ じゃがいも	オリーブ油 米油	赤パプリカ 黄パプリカ トマト にんじん かぶ(葉)	コーン にんにく レモン汁 しょうが 玉ねぎ スズキニ なす セロリー かぶ	559kca 1 22.1g 1.9g	海藻 
16 木	【給食委員会企画：セレクト給食♪】 牛乳 きなこ揚げパン ワンタンスープ セレクトゼリー (カルピス・ぶどう・りんご) 	きな粉 ぶた肉	牛乳 寒天 カルピス	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 にら にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ ぶどうジュース りんごジュース	603kca 1 21.4g 2.0g	魚類 	

※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）、カやエネルギー・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

※9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♪