

7月の給食献立予定表



2024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	牛乳	米	油	野菜	からだの調子をよくする		
1月	【行事食：半夏生】牛乳 たこめし さばの南部焼き わかめいりおひたし みそ汁	たこ 油揚げ さば かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま ごま油	にんじん	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	641kcal 29.2g 2.2g	きのこ
2火	牛乳 焼きぶたチャーハン みそポテト ちゅうか風コーンスープ	焼き豚 みそ ぶた肉 たまご	牛乳	米 米粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん	植物油(米油) ごま油	にんじん	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ コーン	637kcal 20.9g 2.5g	小魚
3水	牛乳 キーマカレーチーズトースト 夏野菜のポトフ くだもの(すいか)	ぶた肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	無塩食パン パン粉 米粉 じゃがいも	植物油(米油)	にんじん ピーマン さやいんげん	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ とうもろこし すいか	562kcal 26.4g 2.1g	海藻
4木	牛乳 赤じそとごまのごはん ひじきいりたまご焼き あますあえ オクラいりとん汁	とり肉 豆腐 たまご みそ ぶた肉 油揚げ	牛乳 干ひじき	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま 植物油(米油)	赤じそ にんじん オクラ	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが だいこん しめじ ねぎ	574kcal 26.4g 2.1g	豆類
5金	【行事食：七夕】牛乳 五目ずし 魚のみそこうじ焼き からしあえ 七夕汁	とり肉 油揚げ 高野豆腐 シルバー かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 のり	米 砂糖 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 もやし はくさい ねぎ	577kcal 30.6g 2.3g	小魚
8月	牛乳 冷やしうどん めんつゆ こめこの2色天ぷら シャキシャキポテトサラダ	焼き竹輪	牛乳 あおのり	うどん 砂糖 米粉 でんぷん じゃがいも	植物油(米油)	にんじん こねぎ かぼちゃ	えのきたけ きゅうり 玉ねぎ	578kcal 20.0g 3.0g	ナッツ類
9火	牛乳 えびピラフ チリコンカン イタリアンサラダ さつまいもと野菜のスープ	とり肉 えび ぶた肉 金時豆 ベーコン	牛乳	米 砂糖 さつまいも	植物油(米油)	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ エリンギ えのきたけ	588kcal 22.3g 2.1g	藻類

日 曜		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						
10	水	【2年生：とうもろこしの皮むき】牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ゆでとうもろこし いそかあえ	ぶた肉 みそ豆腐 テンメンジャン	牛乳 のり	米 麦 砂糖 でんぷん	植物油(米油) ごま油	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ とうもろこし えのきたけ はくさい	598kcal 25.5g 1.4g	魚類 
11	木	【まち☆ベジメニュー】牛乳 夏野菜のまち☆ベジカレーライス かいそうサラダ くだもの(あまなつ)	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	植物油(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 スズキーニ なす りんご きゅうり キャベツ だいこん 甘夏みかん	601kcal 19.8g 1.9g	ナッツ類 
12	金	牛乳 ごはん ししゃものスパイス揚げ 野菜のごま酢和え きこのかきたま汁	豆腐 たまご	牛乳 ししゃも	米 でんぷん 米粉 砂糖	植物油(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 まいたけ しめじ えのきたけ ねぎ	572kcal 23.6g 1.7g	いも類 
16	火	牛乳 ごはん いかの香味焼き はるさめサラダ ピリ辛ツナじゃが	いか ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ	米 はるさめ 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま 植物油(米油)	にんじん	しょうが きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ しいたけ グリーンピース	609kcal 26.8g 2.3g	乳製品 
17	水	【南アフリカ料理(食育の日/礼拝・マテラ国際デー)】 牛乳 イエローライス ペリペリチキン ポットジェコ くだもの(オレンジ)	とり肉 ベーコン ひよこまめ レンズまめ	牛乳	米 はちみつ じゃがいも	オリーブ油 植物油(米油)	にんじん かぶ(葉)	コーン にんにく レモン汁 セロリー 玉ねぎ かぶ バレンシアオレンジ	584kcal 22.8g 1.6g	きのこ 
18	木	【給食委員会アンケート給食】牛乳 ココアあげパン コールスローサラダ ワンタンスープ	ぶた肉	牛乳	ショートニン グパン 砂糖 ワンタンの皮	植物油(米油) ごま油	にんじん にら	コーン キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ	585kcal 20.1g 2.3g	大豆製品 

※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

※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♪

