

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		カや体温になる		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 オクラいりとな汁	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♪

