

2025年度7月給食予定献立表

町田市立三輪小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー・たんぱく質・ 食塩相当量	一口メモ
1 火	えだまめごはん 切り干し大根入り卵焼き 野菜の磯香和え 豚汁	○	牛乳 鶏肉 しらす干し 鶏卵 のり 豚肉 生揚げ みそ	精白米 ごま あぶら さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	枝豆 切干しだいこん もやし キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	552 kcal 25.9 g 2.3 g	2日: 町田の キムタクごはん 町田市では、市 内ですべての野菜 を加工して、給 食での活用を 行っています。 町田産の白菜を つかったキムチ と同じく、町田 産の大根でつ くったたくあん を使い、「キム タク」チャーハ ンを作ります。
2 水	町田のキムタクごはん 春雨の甘辛炒め 中華風たまごスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	精白米 ごま油 さとう ごま あぶら はるさめ でん粉	しょうが にんじん はくさいキムチ たくあん(だいこん) にんにく もやし こまつな たまねぎ しめじ チンゲンサイ ねぎ	542 kcal 23.3 g 2.3 g	4日: まち☆ベジカレー 三輪小学校近く の農家さんの畑 でとれた野菜を たくさん使いま す。 サラダにも地場 産の野菜が入り ます。
3 木	ご飯 なす入り麻婆豆腐 こんにゃくと野菜の中華サラダ 果物(パレンシアオレンジ)	○	牛乳 豚肉 大豆ミート みそ 木綿豆腐	精白米 押麦 あぶら さとう でんぶん ごま油 こんにゃく ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しだいだけ なす ねぎ にら チンゲンサイ キャベツ とうもろこし パレンシアオレンジ	576 kcal 23.1 g 1.9 g	7日: 七タこんだて 7月7日は「七 タ」です。この日 は、願い事を書い た五色の短冊など を笹竹に飾りつけ たり、無病息災を 願って「そうめ ん」を食べたりす る風習があります。 給食では、そうめ んと星形かまぼこ を入れ、七タをイ メージした「七タ 汁」など、七タの 特別献立を提供す る予定です。お楽 しみに!
4 金	まち☆ベジカレー キャベツとわかめのサラダ	○	牛乳 豚肉 ひよこめ わかめ	精白米 押麦 じゃがいも 小麦粉 あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす ビーマン かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり	613 kcal 18.1 g 2.0 g	11日: どうもろこし 3年生がどうもろ こしの皮むき体験 をします。 皮むきしたどうも ろこしは、給食室 で蒸して、給食に 出します!
7 月	ちらし寿司 さばのみそ焼き わかめのごま酢和え 七タそうめん汁	○	牛乳 油揚げ のり さば みそ わかめ 鶏肉 かまぼこ	精白米 さとう ごま ごま油 そうめん	かんぴょう にんじん しだいだけ こまつな しょうが もやし きゅうり だいこん しめじ	563 kcal 26.4 g 2.6 g	15日: ししゃもの和風マリネ 野菜のごまあえ 豆腐とわかめの味噌汁 ごまきな粉トースト マカロニのクリーム煮 野菜のレモンマリネ
8 火	わかめご飯 厚揚げとじゃがいものみそチーズ焼き 沢煮椀 果物(すいか)	○	牛乳 炊き込みわかめ 生揚げ みそ チーズ 豚肉	精白米 押麦 ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ だいこん えのきたけ はくさい ねぎ こまつな 小玉すいか	544 kcal 20.8 g 2.3 g	16日: メキシカンライス 夏野菜ミネストローネ フルーツポンチ
9 水	塩やきそば 豆入り和風サラダ 大学芋	○	牛乳 豚肉 大豆	中華めん あぶら さとう さつまいも 水あめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら だいこん きゅうり	567 kcal 17.6 g 1.5 g	17日: 町田の キムタクごはん 町田市では、市 内ですべての野菜 を加工して、給 食での活用を 行っています。 町田産の白菜を つかったキムチ と同じく、町田 産の大根でつ くったたくあん を使い、「キム タク」チャーハ ンを作ります。
10 木	ご飯 あじフライ 野菜のお浸し 利休汁	○	牛乳 あじ 木綿豆腐 みそ	精白米 薄力粉 パン粉 さとう あぶら じゃがいも ねりごま	もやし キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	590 kcal 25.3 g 2.2 g	21日: 皮むきしたどうも ろこしは、給食室 で蒸して、給食に 出します!
11 金	高野豆腐のそぼろ丼 野菜のみそ汁 とうもろこし	○	牛乳 鶏肉 豚肉 凍り豆腐 生揚げ みそ	精白米 押麦 あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ しだいだけ こまつな えのきたけ だいこん キャベツ ねぎ とうもろこし	556 kcal 24.2 g 2.0 g	22日: 3年生がとうもろ こしの皮むき体験 をします。 皮むきしたとうも ろこしは、給食室 で蒸して、給食に 出します!
14 月	ナシゴレン ペリペリチキン ポイキ	シ ョ ア	はっこう乳 豚肉 鶏肉 大豆	精白米 あぶら はちみつ さとう じゃがいも 米粉	にんにく にんじん たまねぎ こねぎ 赤パプリカ レモン にんにく エリンギ トマト	579 kcal 25.4 g 2.2 g	23日: 3年生がとうもろ こしの皮むき体験 をします。 皮むきしたとうも ろこしは、給食室 で蒸して、給食に 出します!
15 火	ご飯 ししゃもの和風マリネ 野菜のごまあえ 豆腐とわかめの味噌汁	○	牛乳 ししゃも 木綿豆腐 みそ わかめ	精白米 でんぶん 米粉 さとう あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん 一味唐辛子 もやし キャベツ こまつな だいこん	552 kcal 21.8 g 2.1 g	24日: 3年生がとうもろ こしの皮むき体験 をします。 皮むきしたとうも ろこしは、給食室 で蒸して、給食に 出します!
16 水	ごまきな粉トースト マカロニのクリーム煮 野菜のレモンマリネ	○	牛乳 きな粉(大豆) 鶏肉 生クリーム	コッペパン バター さとう ごま あぶら じゃがいも マカロニ 薄力粉 はちみつ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ レモン	576 kcal 22.0 g 2.3 g	25日: 3年生がとうもろ こしの皮むき体験 をします。 皮むきしたとうも ろこしは、給食室 で蒸して、給食に 出します!
17 木	メキシカンライス 夏野菜ミネストローネ フルーツポンチ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	精白米 あぶら じゃがいも さとう パスタ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン 赤ビーマン トマト缶 なす ズッキーニ トマト レモン みかん缶 パイン缶	552 kcal 18.6 g 1.7 g	26日: 3年生がとうもろ こしの皮むき体験 をします。 皮むきしたとうも ろこしは、給食室 で蒸して、給食に 出します!

※食材、天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。

～給食で世界の味めぐり～

★7月14日「インドネシア」「南アフリカ共和国」

町田市は2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会で、南アフリカ共和国、インドネシアのホストタウンになり、トレーニングキャンプの受け入れや文化イベントの開催等を通じて、両国との交流を深めてきました。

これまで築いた友好関係を継承するために両国の文化に触れる機会として、両国のメニューを給食に取り入れます。

＜インドネシア料理＞

○ナシゴレン：インドネシアで代表的なお米料理です。チャーハンのように、ご飯を炒めて作ります。
『ナンプラー』という調味料で味付けをします。

＜南アフリカ料理＞

○ペリペリチキン：にんにくやチリパウダー、はちみつ、レモンなどの調味料を混ぜ合わせて、鶏肉に漬け込んで焼いた料理です。
○ポイキ：シチューのような料理です。トマト味で、食べやすいように給食用にアレンジして作ります。

★食材の産地について(6月分)

にんにく	青森	にんじん	千葉、茨城、町田	ごぼう	青森	キャベツ	群馬、町田	ししゃも	アイランド、ノルウェー、カナダ
しょうが	高知	チンゲン菜	静岡	にら	茨城	大根	青森、町田	いわし	長崎
ビーマン	茨城	小松菜	茨城、東京、埼玉	白菜	長野	メロン	茨城	さば	ノルウェー
赤ビーマン	高知	玉ねぎ	佐賀、町田	かぼちゃ	神奈川	ズッキーニ	町田	ホキ	ニュージーランド・オーストラリア
もやし	栃木	じゃがいも	長崎	パプリカ	宮城	トマト	町田		
長ねぎ	茨城、千葉	きゅうり	千葉、町田	しめじ	長野	レタス	長野	米	宮城、秋田、岩手、埼玉

今月の地場産野菜

たまねぎ、にんじん、きゅうり、
じゃがいも、トマト、
ビーマン、なす、にんにく
を予定しています

