



2026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 水 | 塩やきそば 豆入り和風サラダ 大学芋 | ○ | 牛乳 豚肉 大豆 | 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 | 555 kcal 17.5 g 1.5 g | 7月2日 『半夏生』 「半夏生」は、夏から数えて11日目にあたる日で、農作業では重要な日とされています。関西の方では、半夏生にタコを食べる風習があります。給食では、たこをつかった「たこめし」を作ります。 |
| 2 木 | たこめし わかめのごま酢和え 豚汁 くだもの(メロン) | ○ | 牛乳 たこ 油揚げ わかめ 豚肉 生揚げ みそ | 精白米 あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも | にんじん しょうが 枝豆 もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ メロン | 542 kcal 21.3 g 1.9 g | |
| 3 金 | ウインナーとコーンのピラフ じゃがいものクリームスープ トマトドレッシングサラダ | ○ | 牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム | 精白米 押麦 あぶら じゃがいも 小麦粉 さとう | にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ パセリ だいこん キャベツ レモン きゅうり トマト | 576 kcal 19.3 g 2.0 g | |
| 6 月 | ナシゴレン ビーンズサラダ ソトアヤム | ○ | 牛乳 鶏肉 大豆 青大豆 うずら卵 | 精白米 あぶら さとう はるさめ | パプリカ にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん しょうが えのきたけ もやし ねぎ | 542 kcal 22.4 g 2.1 g | 7月7日 『七夕』 7月7日は「七夕」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、七夕をイメージした「七夕そうめん汁」をつくります。 |
| 7 火 | ちらし寿司 さばの塩焼き 野菜のごまあえ 七夕そうめん汁 | ○ | 牛乳 油揚げ のり さば 鶏肉 かまぼこ | 精白米 さとう ごま そうめん | かんぴょう にんじん しいたけ こまつな キャベツ もやし だいこん しめじ | 546 kcal 25.9 g 2.3 g | |
| 8 水 | 抄子(ツバ・バツ・ビーズ カル) 夏野菜のポトフ 果物(バレンシアオレンジ) | ○ | 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 ウインナー | コッパン あぶら 米粉 じゃがいも | にんにく しょうが にんじん たまねぎ スッキーニ キャベツ トマト バレンシアオレンジ | 543 kcal 26.3 g 2.4 g | |
| 9 木 | 黒米ごはん 魚のパン粉焼き 野菜の磯香和え じゃがいものみそ汁 | ○ | 牛乳 すけとうだら のり 生揚げ みそ わかめ | 精白米 黒米 あぶら マヨネーズ(卵未使用) パン粉 さとう じゃがいも | もやし キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ | 545 kcal 25.7 g 2.0 g | |
| 10 金 | 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(すいか) | ○ | 牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 | 精白米 あぶら さとう でんぷんこんにゃく ごま | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ なす ねぎ にら チンゲンサイ キャベツ とうもろこし すいか | 569 kcal 21.6 g 1.9 g | 7月13日 とうもろこし 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! |
| 13 月 | 豚キムチ丼 たまごスープ とうもろこし | ○ | 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 | 精白米 あぶら さとう でんぷん | にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にら ねぎ はくさいキムチ たまねぎ しめじ チンゲンサイ とうもろこし | 597 kcal 25.4 g 2.4 g | |
| 14 火 | イエローライス バリバリチキン チャカラカ ポットジェコ | ○ | 牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこまめ レンズまめ | 精白米 はちみつ あぶら | にんにく パプリカ レモン しょうが たまねぎ スッキーニ 赤パプリカ 黄パプリカ トマト にんじん かぶ | 548 kcal 21.4 g 1.8 g | 7月16日 まち☆ベジカレー |
| 15 水 | ご飯 ししゃもの和風マリネ からしあえ 豆腐とわかめの味噌汁 | ○ | 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ わかめ | 精白米 でんぷん 米粉 さとう あぶら ごま じゃがいも | たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん | 541 kcal 21.3 g 2.1 g | 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。地場産野菜は、にんじん、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマンを使用する予定です。 |
| 16 木 | まち☆ベジカレー キャベツとわかめのサラダ サイダーポンチ | ○ | 牛乳 豚肉 ひよこまめ わかめ | 精白米 押麦 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 かぼちゃ なす 青ピーマン キャベツ もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 | 637 kcal 17.8 g 2.0 g | |

※献立内容は、都合により変更になる可能性があります。

～給食で世界の味めぐり～

★7月6日「インドネシア」/7月14日「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、給食に両国のメニューを取り入れます。

<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。

『ナンブルー』という調味料で味付けをします。

○ソトアヤム：インドネシア語で「鶏肉のスープ」という意味です。ターメリックで色づけられた黄色のスープです。



<南アフリカ料理>

○バリバリチキン：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、鶏肉に漬けて焼いた料理です。

○チャカラカ：スパイシーな煮物です。

○ポットジェコ：野菜や豆が入った具たくさんスープです。



食材の産地について(6月分)

| | | | | | | | | | |
|------|----------|-------|--------|-------|-------|-----------|-------|------|------------------|
| しょうが | 高知 | 赤ピーマン | 茨城 | ほうれん草 | 東京 | さつまいも | 千葉 | いか | バルー |
| にんじん | 千葉、町田 | しめじ | 長野 | きゅうり | 群馬、町田 | 玉ねぎ | 香川、町田 | ししゃも | アイスランド、ノルウェー、カナダ |
| もやし | 栃木 | チンゲン菜 | 静岡 | れんこん | 茨城 | ピーマン | 茨城 | 大あじ | ニュージーランド |
| にら | 茨城 | にんにく | 青森、町田 | トマト | 町田 | 河内晩柑 | 愛媛 | いわし | 宮城 |
| 小松菜 | 東京、茨城 | じゃがいも | 長崎、町田 | ズッキーニ | 町田 | はるか | 愛媛 | | |
| キャベツ | 千葉、愛知、町田 | オクラ | 鹿児島 | フロッキー | 町田 | バレンシアオレンジ | 和歌山 | 米 | 佐賀 |
| ごぼう | 青森 | 大根 | 茨城、神奈川 | ねぎ | 茨城 | | | | |

今月の地場産野菜



にんにく、にんじん、きゅうり、じゃがいも、トマト、ピーマン、なす、かぼちゃを予定しています

*地場産野菜を使う日には、マークをつけています。