

2024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月	ご飯 あじフライ 煮浸し きんぴら風味噌汁	○	牛乳 あじ開き 花かつお ちりめんじゃこ こんぶ かつお厚削り(かつお節) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 薄力粉 パン粉(乾燥) 大豆白絞油 ごま油 じゃがいも ねりごま	りょくとうもやし キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	610 kcal 29.0 g 2.4 g	～七夕献立～ ★7月5日 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、そうめんと星形のお麩、おくら入りの七夕をイメージした「七夕汁」等、七夕の特別献立を提供する予定です。お楽しみに…!
2火	シーフードピラフ コーンサラダ 夏野菜ミネストローネ	○	牛乳 ウィンナー むきえび いか 鶏もも肉 ベーコン	有塩バター 精白米 ひまわり油 三温糖 オリーブ油(ピュア) じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン ホールコーン きゅうり キャベツ セロリ トマト缶 なす スキニー トマト	570 kcal 23.4 g 2.6 g	
3水	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(はるか)	○	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ 木綿豆腐	精白米 ひまわり油 三温糖 でんぷん 大豆白絞油 ごま油 板こんにゃく 白いりごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ なす ねぎ たら ちんげんさい キャベツ ホールコーン はるか	589 kcal 23.0 g 1.9 g	
4木	メキシカンライス トマトと卵のスープ フライビーンズ	○	牛乳 鶏胸肉 ウィンナー ベーコン 鶏卵 大豆 ひよこまめ	精白米 有塩バター ひまわり油 でんぷん 大豆白絞油 グラニュー糖 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン 赤ピーマン セロリ キャベツ トマト パセリ	588 kcal 21.6 g 2.3 g	
5金	ちらし寿司 七夕そうめん汁 七夕フルーツポンチ	○	牛乳 こんぶ 油揚げ むきえび うす焼きたまご かつお節(厚削り) 鶏胸肉 寒天ゼリー	精白米 三温糖 白いりごま 麩 そうめん 上白糖 スイーツこんにゃく	かんぴょう にんじん 干しいたけ こまつな だいこん ぶなしめじ オクラ りんごジュース みかん缶 パン缶	592 kcal 21.5 g 2.4 g	～行事食～ 「七夕」
8月	えだまめごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜の磯香和え 冬瓜入りかきたま汁	○	牛乳 こんぶ 炊き込みわかめ ししゃも 刻みのり かつお厚削り(かつお節) 木綿豆腐 鶏卵	精白米 白いりごま でんぷん 薄力粉 大豆白絞油 三温糖	むき枝豆 ねぎ りょくとうもやし キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ たまねぎ とうがん こまつな	583 kcal 27.7 g 2.6 g	
9火	町田のキムたくごはん もずくのチャブチェ 豆腐としめじのスープ	○	牛乳 豚ひき肉 豚肩千切り もずく こんぶ 鶏胸肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま	しょうが にんじん はくさい(キムチ) 大根(たくあん) にんにく たまねぎ りょくとうもやし たけのこ きくらげ こまつな ぶなしめじ	571 kcal 26.4 g 2.7 g	
10水	ご飯 生揚げのごまだれ もやしのゆかり和え わかめの味噌汁	○	牛乳 生揚げ こんぶ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) わかめ 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 でんぷん 薄力粉 大豆白絞油 白すりごま 白いりごま 三温糖 じゃがいも	りょくとうもやし にんじん きゅうり ゆかり えのきたけ だいこん たまねぎ	583 kcal 20.9 g 2.3 g	
11木	ミートソースパゲッティー ひじきとコーンのサラダ 果物(すいか)	○	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 干ひじき	スパゲッティー オリーブ油(ピュア) ひまわり油 薄力粉 マヨネーズ(ノンエッグ) 上白糖	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン レモン 小玉すいか	573 kcal 21.0 g 1.7 g	
12金	イエローライス ペリペリチキン チャカラカ ポットジェコ	○	牛乳 鶏もも肉切 ベーコン ひよこまめ レンズまめ	有塩バター 精白米 はちみつ オリーブ油(ピュア) ひまわり油	にんにく パプリカ(粉) レモン しょうが たまねぎ スキニー トマト 赤パプリカ 黄パプリカ セロリ にんじん かな	578 kcal 23.1 g 2.1 g	～世界の味めぐり～ 「南アフリカ共和国」
16火	パンパン マカロニのクリーム煮 野菜のレモンマリネ むしとうもろこし	○	牛乳 鶏もも肉 生クリーム パルメザンチーズ	パンパン ひまわり油 じゃがいも マカロニ 有塩バター 薄力粉 オリーブ油(エキストラバージン) はちみつ 上白糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな キャベツ 赤ピーマン レモン とうもろこし	627 kcal 24.4 g 1.6 g	
17水	まち☆ベジカレー キャベツとわかめのサラダ お楽しみデザート (町田市産ゆずゼリー)	○	牛乳 豚ひき肉 こんぶ ひよこまめ ツタンカーメン豆 ピザ用チーズ ヨーグルト クリーム わかめ	精白米 オリーブ油(ピュア) じゃがいも 米粉 有塩バター 大豆白絞油 ひまわり油 オリーブ油(エキストラバージン) 上白糖 花ゆずゼリー	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト りんご なす 青ピーマン キャベツ りょくとうもやし きゅうり	617 kcal 18.9 g 2.1 g	7月16日 ～旬を 味わおう!～ 「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。皮むきたとうもろこしは、給食室で蒸して、給食に出します!

「まち☆ベジカレー」には、「ツタンカーメン豆」を入れる予定です。「ツタンカーメン豆」は、さやが濃い紫色のえんどう豆です。給食で使用するツタンカーメン豆は、地域の方が、三輪小学校の児童のために丹精込めて育ててくださったものです。手間暇かけて育てた、貴重なツタンカーメン豆を譲っていただきました。味わっていただきましょう!