



7月 こんだてひょう

2026年 7月

町田市小山田小学校

日	牛乳	こんだて	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	17種 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	○	ごはん さばのしおやき キャベツのおかかあえ だいこんのみそしる	牛乳 さば かつおぶし ぶたにく みそ	米 あぶら さとう	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	583 kcal 25.9 g 23.7 g 2.6 g
2木	○	～給食委員会考案：小山田給食～ 「小山田給食」しばふ抹茶トースト ぶたしゃぶサラダ ラタトゥイユ 	牛乳 豆乳 ぶたにく とりにく	食パン さとう 有塩バター あぶら ごまあぶら オリーブオイル シエルマカロニ	キャベツ にんじん もやし にんにく セロリー たまねぎ なす スズキーニ かぼちゃ トマト缶	538 kcal 24.3 g 20.5 g 2.6 g
3金	○	～インドネシア給食～ ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム（カレースープ） 冷凍パイナップル 	牛乳 とりにく いか	米 あぶら マヨネーズ（卵なし） さとう むぎ じゃがいも	にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ピーマン 黄パプリカ キャベツ きゅうり しょうが 冷凍パイ	521 kcal 19.1 g 14.9 g 2.4 g
6月	○	ジャージャーめん ゆでとうもろこし ずいか 	牛乳 ぶたにく 大豆 みそ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ とうもろこし 小玉ずいか	558 kcal 23.5 g 16.8 g 2.2 g
7火	○	◇七夕給食◇ ちらしずし 七夕そうめんじる 七夕サイダーボンチ 	牛乳 あぶら揚げ 錦糸たまご のり とりにく かまぼこ	米 あぶら さとう そうめん こんにゃく	にんじん かんぴょう しいたけ きぬぎや えのきたけ たまねぎ ねぎ パイン缶 りんご缶 黄桃缶	535 kcal 19.4 g 11.9 g 2.2 g
8水	○	わかめごはん 大阪府名物～手作りたこやき～ キャベツのツナこんぶあえ とうがんのみそ汁 	牛乳 わかめ たこ たら かつおぶし あおのり ツナ 塩昆布 あぶらあげ わかめ みそ	米 あぶら 小麦粉 かたくりこ さとう	たけのこ キャベツ 紅しょうが にんじん きゅうり たまねぎ とうがん しめじ ねぎ	637 kcal 24.4 g 22.4 g 2.5 g
9木	○	「まちベジ給食」 まちベジカレーライス キャベツとぶくじんづけ 	牛乳 ぶたにく バルメザンチーズ	米 あぶら さとう バター 小麦粉	コーン にんにく しょうが なす セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ スズキーニ トマト りんご キャベツ ぶくじんづけ オレンジ	577 kcal 18.7 g 18.0 g 2.2 g
10金	○	ごはん 豆あじの和風マリネ キャベツのおひたし トマトのかきたまじる	牛乳 豆あじ かつおぶし 豆腐 たまご	米 あぶら かたくりこ 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな えのきたけ トマト 	559 kcal 28.2 g 17.8 g 2.4 g
13月	○	ごはん 白身魚のチリソース 生きくらのちゅうかサラダ わかめスープ 	牛乳 助宗たら とりにく 豆腐 わかめ	米 あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ きくらげ もやし にんじん きゅうり えのきたけ たまねぎ	550 kcal 28.3 g 16.2 g 2.0 g
14火	○	甘辛豚のまぜごはん もちもち玄米サラダ 豆乳のまろやかみそしる えだまめ 	牛乳 ぶたにく 豆腐 みそ 豆乳	米 あぶら ごまあぶら さとう 玄米 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん しめじ ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ えだまめ 	545 kcal 23.9 g 16.8 g 2.5 g
15水	セレクトドリンク	～南アフリカ共和国給食～ ターメリックライス バリバリチキン チャカラカ（カレーマヨサラダ） ポットジェコ 	◇ジョア マスカット ◇ジョア ストロベリー ◇牛乳 ◇飲むヨーグルト ◇コーヒ牛乳 とりにく ひよこまめ ベーコン レンズまめ	米 オリーブあぶら 有塩バター さとう マヨネーズ（たまごなし） じゃがいも	にんにく レモン果汁 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	588 kcal 21.0 g 18.7 g 2.0 g

※学校行事や食材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。
 ※食物アレルギーについて、7月はバイン・ずいかなどが給食に出ます。
 給食で初めて食べる食材がないように、ご協力をお願いいたします。

♪太字の食材は、地場農作物を使用する予定です。

～7月の献立から～
給食レシピをご紹介します。

<ラタトゥイユ>

今回は、夏野菜を使ったフレンチのレシピをご紹介します！
 トマト煮込みという意味の通り、スープよりも汁気が少なめの夏らしい一品です。

【材料・分量】（4人分）	
炒め油	小さじ1
にんにく	2g 少々
ベーコン	40g
とりにく	40g
セロリ	4g 少々
玉ねぎ	100g 中1/2
にんじん	40g 5cm
なす	40g 半分
ズッキーニ	40g
かぼちゃ	40g 半分
トマト缶/トマト	60g・40g
水（鶏ガラスープ）	240g
塩	2g 小さじ1/2弱
こしょう	4振り
トマトケチャップ	40g 大さじ1

【作り方】

- ① 野菜を四角（コロコロ）に切る。なすは切ったら水につけておく。
 - ② かぼちゃはレンジでやわらかくしてから切る。
 - ③ 鍋に炒め油とにんにくを入れ、火にかけじっくりと炒めて香りをだす。
 - ④ ベーコンを入れてセロリ、たまねぎにんじんを入れて炒めていく。
 - ⑤ スープを入れ、鶏ガラスープの素をいれる。（学校では鶏がらと野菜くずからスープを作っています。）
 - ⑥ 野菜が柔らかくなってきたらなす、ズッキーニ、トマト、かぼちゃを入れて、トマト缶を入れてコトコト煮ていく。
 - ⑦ 調味料を入れて味を調べ、完成。
- ☆ぜひ野菜などの量をアレンジして
 作ってみてください！
 （今回はベーコンではなく鶏肉で作ります！）



町田市では、クックパッドに学校給食で人気なメニューや、新メニューの発信を行っています。ぜひ参考にさせていただけたらと思います！

