

7月 こんだてひょう

2026年6月30日
町田市立図師小学校

家庭数

日	こんだてめい	のみもの	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 脂質 食塩相当量			
1水	きなこあげパン フレンチサラダ ポトフ		きな粉(大豆) レドキドニー(乾) ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳 ショートニング(小麦粉、ヨートン、イースト、脱脂粉乳) 上白糖 じゃがいも	米白絞油 ひまわり油	にんじん 冷凍コーン きゅうり キャベツ 玉葱 セロリー	685 kcal 25.9 g 32.9 g 2.0 g		
2木	チンジャオロース丼 トック入りわかめスープ くだもの(オレンジ)		豚肩肉 赤みそ	牛乳 冷凍生わかめ	精白米 三温糖 かたくりこ トック	ひまわり油 ごま油	にんじん には 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ オレンジ	644 kcal 21.5 g 16.1 g 2.1 g
3金	インドネシア料理 ナシゴレン 白身魚のトロピカルソース トマトとレタスのスープ		鶏胸肉 むきえび みなみかごかます ベーコン レンズまめ(乾)	牛乳	精白米 かたくりこ 三温糖	ひまわり油 米白絞油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン トマト	にんにく 玉葱 干し椎茸 たけのこ パスタ パイン缶詰 セロリー レタス 冷凍コーン	591 kcal 26.8 g 21.4 g 2.3 g
6月	鮭ちらし寿司 たなばたスープ コーンサラダ きらさらたなばたゼリ		さけフィレ 油揚げ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 板なしかまぼこ	牛乳 粉寒天	精白米 上白糖 そうめん ひやむぎ(乾) 三温糖 サイダー	ごま油	にんじん さやいんげん(冷)	かんぴょう(乾) ねぎ 干し椎茸 冷凍コーン えのきたけ もやし きゅうり りんご(缶詰) 玉葱 ブルーベリー	555 kcal 22.7 g 13.9 g 2.3 g
7火	まち☆ベジ給食の日 まち☆ベジ 夏野菜カレー キャベツの福神漬 手作りブルーベリージャム&ヨーグルト		鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	精白米 じゃがいも 三温糖 小麦粉 上白糖 コーンスターチ	ひまわり油 有塩バター	にんじん 西洋かぼちゃ トマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリー たまねぎ なす キャベツ 大根(福神漬ごまなし) ブルーベリー レモン	680 kcal 23.1 g 24.3 g 2.2 g
8水	五目冷やしうどん 大分名物「とり天」 くだもの(冷凍みかん)		豚もも肉 鶏むね肉 油揚げ	牛乳 冷凍生わかめ	冷凍うどん 三温糖 小麦粉 かたくりこ	白ごま ごま油 米白絞油	にんじん	きゅうり もやし 干し椎茸 にんにく しょうが 冷凍みかん	572 kcal 25.1 g 23.4 g 2.4 g
9木	ガーリックトースト コールスローサラダ ラタトゥイユ スティックチーズ		ひよこまめ(乾) 鶏もも肉 鶏むね肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 スティックチーズ (ナチュラルチーズ)	ソフトフランスパン (小麦粉、有塩バター、 スター・ヨートン、イースト、 脱脂粉乳)	有塩バター ひまわり油	にんじん 西洋かぼちゃ トマト トマト缶	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー たまねぎ ズッキーナ なす	566 kcal 23.5 g 28.2 g 1.9 g
10金	クッパ いかのヤンニョムダレ もやしとわかめのナムル		豚かた肉 たまご いか	牛乳 冷凍生わかめ	精白米 上白糖 三温糖	ひまわり油 ごま油 オリーブ油	にんじん こまつな こねぎ	だいこん 干し椎茸 はくさい(牛蒡漬) しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり	521 kcal 26.2 g 15.3 g 2.6 g
13月	豆腐入りマーボーナス丼 ガーリックポテト くだもの(すいか)		豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 三温糖 かたくりこ じゃがいも	ひまわり油 ごま油 米白絞油	にんじん には	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 なす ねぎ すいか	647 kcal 21.6 g 22.2 g 1.8 g
14火	ペンネ・ミートソース 青大豆とひじきのサラダ ゆでとうもろこし		豚ひき肉 粒状大豆タンパク 青大豆	牛乳 干ひじき	ペンネ 三温糖 パン粉(乾燥)	オリーブ油 ひまわり油	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが セロリー 玉葱 マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ とうもろこし	592 kcal 26.4 g 19.7 g 2.1 g
15水	和食でホッとこんだて♡ 麦入りごはん 小あじの和風マリネ 白菜と小松菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁		油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 小あじ 冷凍生わかめ	精白米 おむぎ(米粒 麦) かたくりこ 三温糖	米白絞油 ひまわり 白ごま すりごま	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	538 kcal 22.2 g 18.3 g 2.0 g
16木	ネルソン・マンデラ国際デーこんだて&えらんでデザート イエローライス ペリペリチキン アチャール ポットジェコ セレクトアイス		鶏もも肉 豚かた肉 レンズまめ(乾)	ジョア マスカット (マスカット果汁、砂糖、 糖、脱脂粉乳)	精白米 はちみつ 三温糖 米粉マカロニ	オリーブ油 ひまわり油	にんじん パセリ	にんにく レモン きゅうり だいこん しょうが たまねぎ セロリー キャベツ	583 kcal 21.7 g 16.5 g 2.3 g

※学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。

【アイス原材料】
ガリガリ君ソーダ(砂糖、りんご果汁、ライム果汁)
ガリガリ君ぶどう(砂糖、ぶどう果汁、りんご果汁、パイン果汁)
パニラ(乳製品、水あめ、砂糖、卵黄)
みかんシャーベット(みかん果汁、砂糖、水あめ)

《6日 たなばた献立》

ごはんは酢飯にして焼き鮭をほくし混ぜ込み、星の形のにんじんを散らします。セタそうめんスープは、そうめんを太の川にみたて、星の形のかまぼこをいれます。ゼリーは夜空をイメージしてソーダで作ります。

《16日 南アフリカ料理 &選んでランチ(セレクト給食)》

18日はネルソン・マンデラ国際デーです。南アフリカ共和国の料理、「ペリペリチキン」「アチャール」「ポットジェコ」を給食で提供します。スパイシーな味を楽しみましょう。デザートはお楽しみデザートです。4種類のアイスから好きなものを選んでください。

<キムたくごはん>

いつも大人気のまぜごはんです。キムたくごはんは、長野県塩尻市の学校給食で始まった家庭料理だそうです。キムチの辛さだけでなく、たくあんの食感、ひき肉のうまみなどが食欲をそそる一品です。

【材料・分量】

ごはん	4人分
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/2
しょうが	少し
豚ひき肉	60g
にんじん	20g
砂糖	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
たくあん	20g
白菜キムチ	40g

【作り方】

- ① ごはんは、酒、塩を入れて炊く。
- ② にんじんは小さめに切る。(給食では短い千切り)
- ③ 深めのフライパンに、ごま油を入れて火をつけ、しょうがとひき肉を入れて炒めていく。
- ④ 肉に火が入ったら、にんじんを入れて炒める。
- ⑤ たくあんときムチを入れてまぜ、酒、砂糖、しょうゆで味を調える。
- ⑥ ごはんを入れて混ぜ、完成!

具を炒めて作ります。

ごはんときムチを混ぜます。

完成!



もつと野菜を食べてよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。