

2025年



こんだてひょう



小山中央小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	なすのミートソースパグティ 	牛乳	ハニードレッシングサラダ 日向夏 	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ 米油 オリーブ油 三温糖 小麦粉 有塩バター じゃがいも 揚げ油 はちみつ	にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマト缶 なす きゅうり キャベツ コーン ニューサマーオレンジ	621 kcal 23.2 g 24.1 g 2.5 g
2 水	ナシゴレン 世界味めぐり給食 インドネシア	牛乳	ソトアヤム 青のりビーンズ 型抜きチーズ 	牛乳 鶏ひき肉 むきえび 豚肉 大豆(乾) 青のり 型抜きチーズ	精白米 米油 三温糖 はるさめ ごま油 でんぷん 揚げ油	にんにく 玉葱 にんじん 干し椎茸 青ピーマン キャベツ にら	589 kcal 26.9 g 23.3 g 2.7 g
3 木	ご飯(スタミナふりかけ)	牛乳	鯖のカレー焼き キムチ入り卵スープ 切干大根のサラダ 	牛乳 刻みのり さば 豚肉 たまご	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま 米油 でんぷん	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん にら はくさい 干し椎茸 はくさい(キムチ漬け) 切干大根 きゅうり もやし	587 kcal 28.5 g 21.0 g 3.0 g
4 金	ゆかりご飯	牛乳	焼きししゃも 塩肉じゃが 野菜のからし和え	牛乳 ししゃも 豚肉 厚けずり	精白米 白いりごま 米油 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 有塩バター	ゆかり にんじん 玉葱 さやいんげん もやし こまつな	553 kcal 23.1 g 16.3 g 2.0 g
7 月	ツナそぼろご飯 七夕	牛乳	笹かまのマヨネース焼き 天の川スープ フルーツボンチ 	牛乳 ツナ水煮 笹かま あおのり 厚けずり 鶏肉 ちらしかまぼこ	精白米 米油 上白糖 三温糖 白ごま ノンエッグマヨネース そうめん(乾) スイーツこんにゃく	しょうが ごぼう ねぎ にんじん さやいんげん 玉葱 こねぎ 黄桃缶 白桃缶 洋梨缶 りんご缶	518 kcal 17.0 g 11.9 g 2.5 g
8 火	ご飯	牛乳	四川豆腐 野菜のコチュジャン和え メロン 	牛乳 豚肉 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白いりごま	しょうが にんにく だけのご 干し椎茸 にんじん ねぎ 玉葱 にら もやし こまつな メロン	563 kcal 25.3 g 18.2 g 2.1 g
9 水	まち☆ベジ夏野菜カレー まち☆ベジ給食	シヨア	グリーンサラダ ミニトマト 	シヨア 豚肉 白いんげんペースト ビザチーズ ツナ水煮	精白米 米油 じゃがいも 三温糖 米粉	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん かぼちゃ トマト りんご なす きゅうり キャベツ 黄パプリカ ミニトマト	519 kcal 20.2 g 7.8 g 2.4 g
10 木	わかめご飯	牛乳	鶏肉とコーンの揚げ煮 キャベツのレモン和え 清見オレンジ 	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉	精白米 白ごま でんぷん 米粉 揚げ油 じゃがいも 米油 三温糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 コーン さやいんげん きゅうり キャベツ レモン 清見オレンジ	649 kcal 22.4 g 21.9 g 2.3 g
11 金	ジャージャーめん 	牛乳	わかめの中華サラダ とうもろこし 	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 乾燥カットわかめ	蒸し中華麺 ごま油 米油 三温糖 でんぷん 白いりごま	にんにく しょうが 干し椎茸 だけのご 玉葱 にら きゅうり にんじん キャベツ もやし とうもろこし	592 kcal 27.6 g 20.1 g 2.5 g
14 月	鮭と青菜のご飯	牛乳	むらくも汁 金時豆の甘煮 磯香和え 	牛乳 さけ 厚けずり 絹ごし豆腐 たまご 金時豆 刻みのり	精白米 白ごま でんぷん さらめ 三温糖	乾燥菜めし にんじん 玉葱 えのきだけ 万能ねぎ こまつな もやし	565 kcal 24.6 g 13.3 g 2.1 g
15 火	はちみつレモントースト	牛乳	パンプキンシチュー ひじきと枝豆のサラダ りんごのコンポート 	牛乳 鶏肉 白いんげんペースト 調理用牛乳 ビザチーズ 干ひじき(乾)	食パン 有塩バター はちみつ 米油 米粉 三温糖 白いりごま	レモン にんにく コーン しょうが にんじん 玉葱 かぼちゃ しめじ こまつな きゅうり キャベツ 枝豆 りんごのコンポート	612 kcal 23.8 g 23.0 g 2.6 g
16 水	いわしの甘辛ご飯 食育の日	牛乳	とうがん入りすまし汁 華風漬け パレンシアオレンジ 	牛乳 いわし 厚けずり 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 三温糖 白ごま ごま油 白いりごま	しょうが にんじん とうがん えのきだけ はくさい 万能ねぎ きゅうり だいこん パレンシアオレンジ	551 kcal 22.0 g 19.1 g 2.6 g
17 木	とうもろこしご飯 世界味めぐり給食 南アフリカ共和国	牛乳	ペリペリチキン ポットジェコ えらべるデザート かき氷アイス(ぶどう味) または かき氷アイス(ソーダ味) 	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも切り身 豚肉 大豆(乾)	精白米 米油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 コーン レモン セロリー にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	556 kcal 26.8 g 21.2 g 2.5 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。

あんしん☆おいしい

まち☆ベジ給食の日



町田市では、地産地消促進のため、昨年に引き続き、今年も7月に市内の全小中学校で「まち☆ベジ(町田の農産物)」を使用した献立を実施します。本校では、7月9日(水)に町田産(近所の農家さんで採れたもの)の玉ねぎ、なす、じゃがいも、トマト、かぼちゃを使用した「まち☆ベジ夏野菜カレー」を実施します。

