

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 水	ナシゴレン 世界味めぐり給食 インドネシア	牛乳 牛乳	ソトアヤム 青のりビーンズ りんごのコンポート	牛乳 鶏ひき肉 むきえび 豚肉 大豆(乾) あおのり	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 りんご	582 kcal 23.2 g 19.2 g 2.4 g
2 木	ご飯(スタミナふりかけ)	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 厚けすり 刻みのり	精白米 米油 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 有塩バター ごま油 白いりごま	にんじん 玉葱 さやいんげん もやし こまつな にんにく	570 kcal 24.0 g 17.5 g 2.1 g
3 金	なすのミートソースパグティ	牛乳	フレンチドレッシングサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚ひき肉 寒天 カルピス	スパゲティ オリーブ油 米油 三温糖 小麦粉 有塩バター 上白糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマト なす コーン キャベツ きゅうり	646 kcal 23.3 g 23.6 g 2.4 g
6 月	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 パレンシアオレンジ	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉	精白米 白ごま でんぷん 米粉 じゃがいも 揚げ油 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 レモン きゅうり キャベツ パレンシアオレンジ	645 kcal 22.8 g 21.9 g 2.3 g
7 火	ツナそぼろご飯 七夕	牛乳	笹かまのマヨネーズ焼き 天の川スープ 七夕フルーツポンチ	牛乳 ツナ水煮 笹かま あおのり 厚けすり 鶏肉 蒸しかまぼこ	精白米 米油 三温糖 白ごま ノンエッグマヨネーズ そうめん(乾) 上白糖	しょうが ごぼう ねぎ にんじん こねぎ さやいんげん 玉葱 黄桃缶 白桃缶 りんご缶 洋梨缶	526 kcal 17.5 g 11.9 g 2.5 g
8 水	セサミトースト	牛乳	パンプキンシチュー ひじきと枝豆のサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 白いんげんペースト 調理用牛乳 干ひじき ピザチーズ	食パン 有塩バター 上白糖 白すりごま 白ごま 米油 米粉 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが にんじん 玉葱 しめじ かぼちゃ きゅうり キャベツ むき枝豆 コーン 冷凍みかん	621 kcal 24.0 g 26.2 g 2.6 g
9 木	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 鮭 厚けすり 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 ざらめ 三温糖	にんじん 玉葱 えのきたけ こねぎ こまつな もやし	558 kcal 24.1 g 13.1 g 2.2 g
10 金	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 町田のゆずゼリー	シヨア 豚肉 白いんげんペースト ピザチーズ 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 セリ 玉葱 ゆずゼリー にんじん かぼちゃ トマト なす きゅうり キャベツ 黄パプリカ	571 kcal 20.5 g 7.9 g 2.5 g
13 月	ジャージャーめん	牛乳	わかめの中華サラダ ゆでとうもろこし	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 だけのこ 玉葱 にら きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン	614 kcal 28.2 g 20.3 g 2.7 g
14 火	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 厚けすり 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 えのきたけ はくさい こねぎ きゅうり だいこん パレンシアオレンジ	555 kcal 22.0 g 19.1 g 2.8 g
15 水	ご飯	牛乳	鯖のカレー焼き キムチ入り卵スープ 野菜の甘酢和え	牛乳 さば 豚肉 たまご	精白米 三温糖 米油 でんぷん ごま油 白ごま	しょうが にんじん だいこん はくさい 干し椎茸 白菜キムチ ねぎ にら キャベツ きゅうり	554 kcal 26.8 g 18.9 g 2.5 g
16 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	ベリベリチキン ポットジェコ えらべるデザート みかんシャーベット または パニラアイス	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆(乾) パニラアイス	精白米 有塩バター 三温糖 オリーブ油 米油 じゃがいも	コーン にんにく レモン しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ こまつな みかんシャーベット	644 kcal 24.6 g 23.3 g 2.6 g 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。

町田のホストタウン 「インドネシア・南アフリカ」

7月1日(水) **インドネシア料理を味わおう!**

ナシゴレン... インドネシアのチャーハンです。
えび・鶏肉・野菜を使い、ケチャップ
やナンプレー等で味付けします。

ソトアヤム... ターメリックが入ったスープです。

7月16日(木) **南アフリカ料理を味わおう!**

ベリベリチキン... 数種類のスパイスで漬け込んだ鶏肉
を焼いたものです。

ポットジェコ... 野菜や豆の入った具沢山スープです。

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、今年も7月に市内の全
小学校で「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10日(金)に町田産の玉ねぎ、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。

取れたての野菜は栄養たっぷり
新鮮でおいしいです!

まち☆ベジ