



# こんだてひょう



小山中央小学校

2024年

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月	ご飯	牛乳	四豆豆腐 ポテト入りナムル パレンシアオレンジ	牛乳 豚肉 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 ひまわり油 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 揚げ油	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 にんじん ねぎ 玉葱 にら もやし きゅうり パレンシアオレンジ	568 kcal 25.0 g 19.2 g 2.0 g
2火	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	乾燥青菜 にんじん 玉葱 えのきたけ 万能ねぎ こまつな もやし	564 kcal 24.3 g 13.2 g 2.1 g
3水	ご飯(スタミナふりかけ)	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 塩肉じゃが 野菜のからし和え	牛乳 ししゃも あおのり 豚肉 厚けすり 刻みのり	精白米 小麦粉 米粉 揚げ油 ひまわり油 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	599 kcal 24.0 g 19.1 g 2.3 g
4木	まち☆ベジ夏野菜カレー  まち☆ベジ給食	シヨア	コーンと枝豆のサラダ ミニトマト	シヨア 豚肉 ピザチーズ	精白米 ひまわり油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 有塩バター 米粉 白いりごま	にんにく しょうが セロリー 玉葱 トマト にんじん かぼちゃ なす りんご コーン えだまめ きゅうり キャベツ ミント	593 kcal 20.1 g 15.1 g 2.5 g
5金	ツナそぼろご飯  七夕	牛乳	天の川スープ ささかまぼこの天ぷら 七夕フルーツポンチ	牛乳 ツナ水煮 厚けすり 鶏肉 蒸しかまぼこ 笹かまぼこ	精白米 ひまわり油 三温糖 白ごま そつめん(乾) 小麦粉 でんぷん 上白糖 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 りんご缶 洋なし缶	538 kcal 17.2 g 13.1 g 2.6 g
8月	ご飯	牛乳	白身魚のチリソース わかめスープ 野菜のコチュジャン和え	牛乳 ホキ 鶏肉 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 ひまわり油 三温糖 ごま油 白いりごま	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 もやし にんじん こまつな	556 kcal 24.1 g 18.0 g 2.8 g
9火	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 シュガービーンズ 国産パインのコンポート	牛乳 鶏ひき肉 むきえび 豚肉 大豆(乾) きな粉(大豆)	精白米 ひまわり油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油 でんぷん 揚げ油 上白糖	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 パイン	643 kcal 24.0 g 17.5 g 2.5 g
10水	チャーチャーめん	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 ひまわり油 三温糖 でんぷん 白いりごま	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 にら きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン	602 kcal 26.9 g 23.3 g 2.6 g
11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 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 揚げ油 じゃがいも ひまわり油 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 パレンシアオレンジ	647 kcal 22.7 g 21.7 g 2.3 g
12金	キムチ入りクッパ	牛乳	鯖のカレー焼き 野菜の甘酢和え	牛乳 豚肉 たまご さば	精白米 ひまわり油 でんぷん ごま油 三温糖 白ごま	にんじん だいこん はくさい 干し椎茸 はくさい(キムチ漬け) ねぎ にら しょうが キャベツ きゅうり	553 kcal 26.8 g 18.9 g 2.6 g
16火	パインパン	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 調理用牛乳 生クリーム 干ひじき(乾)	パインパン ひまわり油 有塩バター 小麦粉 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが にんじん 玉葱 かぼちゃ しめじ パセリ きゅうり キャベツ えだまめ コーン 冷凍みかん	599 kcal 23.3 g 25.2 g 2.5 g
17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 厚けすり 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 でんぷん 米粉 ひまわり油 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 万能ねぎ きゅうり だいこん パレンシアオレンジ	561 kcal 22.4 g 18.9 g 2.5 g
18木	イエローライス  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 みかんシャーベット またほ りんごシャーベット	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも切り身 豚肉 大豆(乾)	精白米 ひまわり油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 レモン果汁 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 りんごシャーベット	648 kcal 27.8 g 21.4 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



まち☆ベジ

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4日(木)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。

