

7月 中学校給食予定献立表

2026年度

町田忠生小山エリア中学校給食センター

※給食実施日は各学校によって異なるため、学校が発行している行事予定を必ずご確認ください。

日 (曜)	飲料	献立名	栄養量		
			1食分* (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1 (水)	牛乳	スタミナアップ献立 豚肉の甘辛炒め丼 ガーリックペッパーポテト 五目春雨サラダ	833	23.8	2.0
2 (木)	牛乳	★ジャージャー麺 採れたてとうもろこし フルーツ白玉ヨーグルト	733	27.1	3.1
3 (金)	牛乳	旬を味わおう! さっぱり夏の和食献立 きび入りごはん 焼きさばのさっぱり梅おろしだれ まち☆ベジの昆布和え まちだの夏☆ベジ食べてみそ汁	760	30.7	3.2
6 (月)	牛乳	ごはん ★トマト肉じゃが 大豆のみそがらめ ★メロン	732	23.5	2.5
7 (火)	牛乳	★星に願いを! セタ献立 七たちらし 笹の葉風夫ら 星空おすまし ★きらきら星の宝石ゼリーボンチ	799	23.3	3.9
8 (水)	牛乳	★ブルスケッタ風 トースト 町田産かぼちゃのシンデレラシチュー カリカリ大豆のサラダ	739	24.9	3.8

日 (曜)	飲料	献立名	栄養量		
			1食分* (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
9 (木)	牛乳	世界の料理: 南アフリカの味 イエローライス ペリペリチキン チャカラカ ポトジエコ 南アフリカマスコットキャラクター	730	26.9	3.2
10 (金)	牛乳	カルシウムたっぷり! 和食献立 じゃことゆかりの ごはん 高野豆腐のたまご焼き 町田産キャベツのツナ和え 利休汁	819	32.0	3.4
13 (月)	牛乳	世界の料理: インドネシアの味 ナシゴレン ガドガド ソトアヤム 柑橘(美生柑) インドネシアマスコットキャラクター	726	27.1	3.1
14 (火)	牛乳	ごはん スタミナキムチ豆腐 ししゃもの南部焼き 町田産きゅうりの華風和え	754	31.9	3.2
15 (水)	牛乳	食物せんいたっぷり洋風献立 チキンライス ファイバーサラダ たまご入りガーリックスープ ★ひんやりりんご	739	22.1	3.5
16 (木)	牛乳	【地産地消】夏のまち☆ベジ献立 ★夏のまち☆ベジ カレーライス まち☆ベジコールスローサラダ ★小玉すいか	790	19.5	2.9

※食材の入荷状況等により、献立を変更する場合があります。
※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
2ページ目の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

今月使用する
地場農産物

なす ピーマン
きゅうり キャベツ

みんなのリクエストが給食に!! 「★マーク」のメニューが給食に登場します

昨年度実施した「中学校全員給食利用者満足度調査」では、たくさんのリクエストをありがとうございました。皆さんの声を形にするため、リクエストの多かった上位30位までの人気料理のうち提供可能なものを、今年度の給食メニューとして順次お届けします!

料理名の横に「★(はな)」がついているものが、皆さんから選ばれた人気メニューです。

【夏休み限定】キミの体レベルを上げる!
「3色ごはん」クエスト(Quest)

もうすぐ待ちに待った夏休みです。毎日暑いと、お昼ごはんは「そうめんだけ」「アイスだけ」になってしまう人もいるかもしれません。実はそれ、ゲームでいうなら「チュートリアル装備でラスボス戦に挑む」ようなものです。そこで、今月は最強の夏を過ごすための「食べ方」レベルアップ術を伝授します!

食べ方レベルアップ術

LEVEL UP

其の1 「そうめんループを脱出せよ!

そうめんやうどんは美味しいけれど、それだけでは「黄色(エネルギー)」しかありません。車に例えると、ガソリンはあるけど、エンジン(赤色)がないから走れないし、オイル(緑色)がないから故障してしまう状態です。

其の2 攻略のカギは「3色コンプリート」

毎食、「黄・赤・緑」この3つの色を揃えるだけで、キミの体は劇的に動きやすくなります。

色	役割	夏のおすすめ食材
黄色	元気に動く燃料	そうめん、ごはん、とうもろこし
赤色	筋肉や血を作る	豚肉、卵、納豆、ツナ缶
緑色	体の調子を整える	トマト、キュウリ、スイカ、枝豆、おくら

其の3 「手ばかり」で適量をチェック!

「どのくらい食べればいいの?」と思ったら、自分の手を見てみよう!

- ① 主食(黄色): 軽く握った「こぶし」1個分
- ② 主菜(赤色): 指を含まない「手のひら」1枚分(厚みも)
- ③ 副菜(緑色): 生なら「両手いっぱい」、加熱なら「片手いっぱい」

其の4 ズボラでもOK! 「ちよいと」テクニク

完璧を目指さなくて大丈夫です。今の食事に「1色」足すだけで、栄養バランスは100点(★)に近づきます。そうめん「ツナ」をパラッ! さらに「ミニトマト」をポンッ! これで3色コンプリート! コンビニ派なら、おにぎりに「サラダチキン」と「サラダ」をプラス!

部活動や勉強、遊びなど充実した毎日を送るためには「食べる力」が欠かせません。「ラクして栄養満点★」が夏休みの最強スタイルです。「3色コンプリート」を意識しながらしっかり食べ、最高の夏の思い出を作ってくださいね。

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

