家庭配布用（家庭数）

7月　献立表

町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料 (赤)筋肉・血・骨になる	主な材料 (黄)熱や力になる	主な材料 (緑)体の調子を整える	栄養価	
1 火	きなこ揚げパン 豆乳スープ コールスローサラダ 大豆の甘辛和え	○	牛乳 きな粉　鶏肉　調製豆乳 いり大豆	コッペパン 米油　砂糖　米粉	玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ　はくさい　クリーム コーン缶　キャベツ　冷凍コーン	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	793 kcal 31.1 g 29.5 g 3.7 g
2 水	ナシゴレン（インドネシア料理） カレー風味フライドポテト キャベツの中華スープ 7月2日「インドネシア料理」	○	牛乳 鶏肉　いか　豚肉　豆腐	精白米 米油　じゃがいも　ごま油	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん　ピーマン 赤パプリカ　えのきたけ キャベツ　ねぎ　たけのこ（水煮）	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	700 kcal 21.8 g 17.2 g 3.0 g
3 木	ゆかりごはん 魚のマヨネーズ焼き 大根ともやしのサラダ わかめスープ	○	牛乳 ホキ　豆腐　わかめ	精白米 マヨネーズ（ノンエッグ）　ごま油 砂糖　ごま	にんじん　玉ねぎ　もやし　だいこん　こまつな　干しいたけ　ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	719 kcal 27.6 g 25.9 g 3.5 g
4 金	ごはん 豆腐の中華煮 野菜のごまサラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉　豆腐	精白米 米油　砂糖　でんぷん ごま油 ごま	しょうが　にんじん　きゅうり　干しいたけ　はくさい　ねぎ　もやし　キャベツ　かんきつ　たけのこ（水煮）	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	718 kcal 29.2 g 20.8 g 2.9 g
7 月	ごま塩ごはん いかの唐揚げ レモン和え 七夕汁 7月7日「七夕」献立	○	牛乳 いか　鶏肉	精白米 ごま　砂糖　でんぷん 米油 星形麸　そうめん	しょうが　キャベツ　きゅうり　にんじん　レモン果汁　玉ねぎ　えのきたけ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	706 kcal 28.0 g 17.6 g 2.9 g
8 火	油麸入り鶏すき丼 和風サラダ みそ汁	○	牛乳 鶏肉　焼き豆腐　糸削り 油揚げ　みそ	精白米 米油　しらたき　砂糖 油麸 でんぷん　ごま油	玉ねぎ　にんじん　ねぎ だいこん きゅうり　もやし　はくさい	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	803 kcal 30.4 g 22.5 g 3.9 g
9 水	ガーリックトースト チリコンカン ハニーサラダ	○	牛乳 豚肉　鶏肉　大豆	コッペパン バター　米油　じゃがいも　砂糖 シェルマカロニ　小麦粉 はちみつ	にんにく　にんじん　玉ねぎ キャベツ　きゅうり	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	757 kcal 29.8 g 28.6 g 3.9 g
10 木	高菜のそぼろごはん 生揚げのチーズ焼き 大根ときゅうりの華風漬け 具沢山汁	○	牛乳 鶏肉　生揚げ　豚肉　ピザ用チーズ 油揚げ	精白米 米油　砂糖　バター　ごま油	しょうが　にんじん　たかな漬け　玉ねぎ　だいこん きゅうり　ねぎ　ぶなしめじ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	703 kcal 30.5 g 26.9 g 3.8 g
11 金	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜の昆布和え 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉　うずら卵（水煮） 生揚げ 塩昆布	精白米 米油　つきこんにゃく じゃがいも 砂糖　でんぷん　ごま	玉ねぎ　にんじん　だいこん　キャベツ　かんきつ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	741 kcal 25.9 g 18.8 g 3.1 g
14 月	豚キムチ丼 ナムル 豆腐入りかき玉スープ	○	牛乳 豚肉　豆腐　たまご	精白米 米油　砂糖　ごま油　ごま でんぷん	にんにく　玉ねぎ　にんじん　もやし　はくさいキムチ漬け　ねぎ　にら　だいこん　こまつな　えのきたけ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	785 kcal 32.1 g 23.8 g 3.7 g
15 火	キャベツのペペロンチーノ 白菜スープ ブルーベリーケーキ	○	牛乳 豚肉　ベーコン　鶏肉 ウィンナー たまご　生クリーム	スパゲティ 米油　小麦粉　砂糖 バター	にんにく　玉ねぎ　赤パプリカ　マッシュルーム キャベツ　にんじん　はくさい　冷凍ブルーベリー	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	769 kcal 25.7 g 29.1 g 3.5 g
16 水	イエローライス（南アフリカ料理） ペリペリチキン（南アフリカ料理） キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ 7月16日「南アフリカ料理」	○	牛乳 ベーコン　鶏肉　レンズ豆	精白米 米油　はちみつ　砂糖	玉ねぎ　にんじん　にんにく　レモン果汁　冷凍コーン　きゅうり　キャベツ はくさい　えのきたけ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	700 kcal 29.2 g 24.4 g 3.5 g
17 木	夏野菜のカレーライス 野菜のピクルス 果物（小玉すいか）	ヨーグルト飲むヨーグルト	牛乳 飲むヨーグルト　豚肉	精白米 米油　じゃがいも　砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ　トマト　だいこん きゅうり　すいか	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	889 kcal 23.3 g 19.1 g 3.0 g
18 金	終業式						

*献立により食品が重複することがあります。
*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応のご家庭には事前に連絡します。

～ インドネシア および 南アフリカ給食 ～

町田市では、東京２０２０オリンピック・パラリンピックをきっかけに、南アフリカ共和国とインドネシア共和国のホストタウンに登録しました。トレーニングキャンプへの受け入れや文化イベントの開催等を通して両国と交流し、今後も、両国関係者との交流や市民が両国の文化に触れる機会を積極的に設けていくことを考えています。

７月１８日は国連が定める「ネルソン・マンデラ国際デー」であり、また、８月１７日はインドネシア共和国の独立記念日であることから、町田市では７月を南アフリカ共和国、８月をインドネシア共和国に関する取り組みを強化する月間としています。そこで、８月に給食がないため７月２日にインドネシア共和国、７月１６日に南アフリカ共和国の料理を作ります。