

7月 献立表



日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1 水	麦入りごはん 豆腐の五目旨煮 焼きししゃも いそか和え	○	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも のり	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん チンゲン菜 ねぎ もやし こまつな	エネルギー：795 kcal たんぱく質：37.4 g 脂 質：25.6 g 食塩相当量：3.3 g	
2 木	豚キャベツ丼 スパイシービーンズ ワンタンスープ	○	牛乳 豚肉 大豆	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん ウェーブワンタンの皮	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ にら もやし 干しいたけ ねぎ	エネルギー：828 kcal たんぱく質：33.5 g 脂 質：25.0 g 食塩相当量：3.3 g	
3 金	キャベツのパペロンチーノ こまつなレモンサラダ 米粉の小豆カステラ	○	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ水煮 冷凍わかめ たまご ゆで小豆缶詰	スパゲティ 油 砂糖 米粉	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 だいこん こまつな レモン果汁	エネルギー：851 kcal たんぱく質：27.2 g 脂 質：27.3 g 食塩相当量：2.6 g	
6 月	じゃこチャーハン・うずら卵添え ポテト入りナムル 野菜と豆腐の中華スープ	○	牛乳 ちりめんじゃこ うずら卵水煮 豚肉 豆腐	精白米 油 ごま油 ごま じゃがいも 砂糖 でんぷん	にんじん 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー：750 kcal たんぱく質：25.7 g 脂 質：23.7 g 食塩相当量：4.0 g	
7 火	ゆかりごはん 魚のねぎみそ焼き 和風ごまサラダ 七タ汁 町田産ゆずのゼリー	○	牛乳 めばる 鶏肉	精白米 油 砂糖 ごま ごま油 星型麩 そうめん	しょうが ねぎ もやし にんじん だいこん こまつな 玉ねぎ えのきたけ ゆずゼリー	エネルギー：749 kcal たんぱく質：31.0 g 脂 質：15.5 g 食塩相当量：3.9 g	
8 水	まち☆ベジカレーライス 手作り福神漬け 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉	精白米 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 きゅうり だいこん しょうが 柑橘類	エネルギー：816 kcal たんぱく質：21.9 g 脂 質：24.6 g 食塩相当量：3.0 g	
9 木	ナシゴレン（インドネシア） ポテトのチーズ焼き ABCスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ レンズまめ	精白米 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 赤パプリカ 冷凍コーン キャベツ	エネルギー：776 kcal たんぱく質：26.4 g 脂 質：19.9 g 食塩相当量：3.6 g	
10 金	ガーリックトースト チリコンカン ハニーサラダ	飲むヨー グ	ヨーグルト 豚肉 鶏肉 大豆	コッペパン バター 油 じゃがいも 砂糖 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：751 kcal たんぱく質：29.2 g 脂 質：22.7 g 食塩相当量：4.1 g	
13 月	五目ごはん さばの塩焼き にらたま汁 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 さば 豆腐 たまご	精白米 油 砂糖 でんぷん	ごぼう たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ しょうが 玉ねぎ えのきたけ にら 柑橘類	エネルギー：777 kcal たんぱく質：36.0 g 脂 質：25.8 g 食塩相当量：3.1 g	
14 火	鶏すき丼 野菜のごまサラダ みそ汁 ※さくら学級は陶芸教室ため 給食がありません。	○	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 しらたき 砂糖 でんぷん ごま ごま油	玉ねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ だいこん はくさい	エネルギー：779 kcal たんぱく質：28.8 g 脂 質：21.4 g 食塩相当量：3.4 g	
15 水	イエローライス パリパリチキン（南アフリカ） キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズまめ	精白米 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：750 kcal たんぱく質：29.7 g 脂 質：24.3 g 食塩相当量：3.6 g	
16 木	ジャージャー麺 フライドポテト シュワシュワフルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	中華めん ごま油 油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも サイダー	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 玉ねぎ ねぎ もやし にんじん きゅうり 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁 アレンジアイスゼリー（ぶどう）	エネルギー：777 kcal たんぱく質：31.3 g 脂 質：21.7 g 食塩相当量：2.9 g	
17 金	終業式						

～ インドネシア料理、南アフリカ料理を作ります ～

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（土）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（月）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9日（木）にインドネシア共和国、7月15日（水）に南アフリカ共和国の料理を作ります。



ホストタウンマスコット(インドネシア)
国旗を抱えたインドネシアの国獣
コモドラゴンです。



ホストタウンマスコット(南アフリカ)
たてがみが南アフリカの国旗に
なったライオンです。