

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
1 火	ツナとトマトのスパゲティ ジャがまる 野菜サラダ 牛乳	スパゲティ 油 じゃがいも でんぷん ごま油 さとう ごま	ベーコン まぐろ油漬 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト水煮 もやし きゅうり	638	26.5
2 水	チンジャオロース丼 わかめスープ ピーチゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 さとう ごま油 でんぷん ごま	豚肉 わかめ ベーコン 鶏肉 豆腐 アガー 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ水煮 ビーマン にんにく しょうが 長ねぎ えのき ネクター 黄桃	585	24.2
3 木	ごはん さばのカレー揚げ お浸し にらたまみそ汁 牛乳	米 でんぷん 米粉 油 さとう	さば 豆腐 卵 牛乳	もやし にんじん こまつな 長ねぎ にら えのき	672	26.0
4 金	コッペパン ひき肉とポテトの重ね焼き もやしときゅうりのサラダ ABCパスタスープ 牛乳	コッペパン 油 乾燥マッシュポテト バター パン粉 さとう ごま マカロニ でんぷん	豚ひき肉 大豆 豆乳 鶏肉 牛乳	たまねぎ パセリ もやし きゅうり にんじん しめじ	585	26.5
7 月	<b>季節のメニューの日(行事食・七夕)</b> セタうどん ちくわのいそべ揚げ フルーツポンチ 牛乳	 冷凍うどん 油 さとう でんぷん 米粉 小麦粉	豚肉 星型かまぼこ 焼き竹輪 あおのり 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にんじん りんご ラフランス 黄桃	585	26.8
8 火	<b>かみかみメニューの日(きびなごをよくかんでたべよう)</b> 鶏五目ごはん きびなごのから揚げ えだまめ みそ汁 牛乳	 米 もち米 ごま油 ごま 米粉 でんぷん 油	鶏肉 油揚げ きびなご 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが にんじん ごぼう しめじ えだまめ たまねぎ	585	28.1
9 水	麻婆なす丼 とうもろこし トマトと卵のスープ 牛乳	 米 米粒麦 ごま油 油 さとう でんぷん ごま	豚ひき肉 豆腐 鶏肉 卵 糸寒天 牛乳	なす 長ねぎ にんじん にんにく しょうが 干しいたけ しめじ とうもろこし トマト たまねぎ	585	23.3
10 木	<b>地産地消の日(とうがん・町田市産)</b> わかめごはん 肉じゃが とうがんのすまし汁 オレンジゼリー 牛乳	 米 ごま じゃがいも 油 さとう	わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 アガー 牛乳	たまねぎ にんじん こんにゃく とうがん 長ねぎ えのき オレンジジュース	585	21.7
11 金	ガーリックトースト ポークビーンズ ひじきとキャベツのサラダ 牛乳	胚芽食パン バター じゃがいも 油 さとう ごま	豚肉 ベーコン 大豆 干ひじき 牛乳	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし スイートコーン	585	27.7
14 月	<b>食育の日 日本の郷土料理献立(山口県)</b> ごはん チキンチキンごぼう 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁 牛乳	 米 でんぷん 油 さとう ごま じゃがいも	鶏肉 油揚げ 牛乳	ごぼう えだまめ もやし キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん えのき	585	22.1
15 火	ジャージャー麺 クリームコーン中華スープ 冷凍みかん 牛乳	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	豚ひき肉 大豆 卵 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ スイートコーン クリームコーン 冷凍みかん	585	26.3
16 水	えびピラフ ミネストラスープ ヨーグルトカップケーキ 牛乳	米 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 さとう バター	えび ベーコン 鶏肉 卵 プレーンヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 にんにく トマト水煮 パセリ しょうが りんご	585	20.3
17 木	<b>食べよう野菜350メニューの日(2皿分(120g)の野菜を使用)</b> 野菜2皿分の夏野菜カレー じゃがいもと野菜のサラダ 小玉すいか 牛乳	 米 米粒麦 油 じゃがいも さとう	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水煮 ズッキーニ かぼちゃ えだまめ キャベツ こまつな 小玉すいか	643	18.8

※都合により献立内容を変更する場合があります。

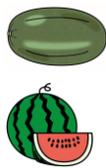
児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(小学校)

栄養価	エネルギー											食物繊維
	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A*2	B1*2	B2*2	C*2	
7月分平均	600	16.3	29.8	2.2	314	88	2.1	227	0.38	0.51	25	6.5
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、\*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 \*2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

7月の給食に使用する季節の食材

トマト きゅうり えだまめ  
かぼちゃ ズッキーニ とうがん  
とうもろこし ビーマン なす  
小玉すいか



野菜を食べていますか?

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。7月の給食では様々な種類の夏野菜を取り入れています。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、ひとくちからチャレンジして、旬のおいしさを味わってほしいと思います。



2学期の給食開始日は、  
9月2日(火)です。