

町田市中学校給食 献立表

7/3
(木)体力アップ
応援献立

「体力アップ応援献立」では、成長期の体づくりに役立つ栄養素やスポーツをする時の体力アップに役立つ栄養素などを紹介しています。

3日の給食には、成長期に必要なカルシウムを豊富に含む「ひじき」「大豆製品」「切干大根」「牛乳」を使います。

このマーク
が目印！

体力アップ応援献立

7/15
(火)朝食おすすめ
メニューを
実施します！

朝食におすすめできる手軽で栄養満点な「タコライス」を提供します。この「タコライス」は、過去の中学校朝食レシピコンテストで優秀賞をとったレシピを給食用にアレンジしたものです。

このマーク
が目印！朝食レシピ
コンテスト7/16
(水)学力アップ
応援献立

「学力アップ応援献立」では、脳の元気に役立つ栄養素や食べ方を紹介しています。

鯖（さば）に含まれる「DHA」は血液をサラサラにする効果があり、脳の血流を良くして頭の働きを助ける効果が期待できます！

このマーク
が目印！

学力アップ応援献立

7/17
(木)ネルソンマンデラ国際デー
～南アフリカ料理～

毎年7月18日は「ネルソンマンデラ国際デー」です。ネルソン・マンデラ氏は南アフリカ共和国の元大統領で、生涯のうち67年間を人種差別をなくすための活動に捧げました。

南アフリカ共和国料理の「イエローライス」「ペリペリチキン」「チャカラカ」を提供します。

このマーク
が目印！ネルソンマンデラ国際デー
南アフリカ料理

使用食材の詳細については、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」をご確認ください。

スプーン印のある日は、スプーンをご持参ください。ただし、箸は毎日つきます。

1
火

・チキン米粉カレー

- ・ししゃものフライ
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・ピクルス
- ・ごはん
- ・牛乳

2
水

・鯖の竜田揚げ

- ・炊き合わせ
- ・コーンポテト
- ・胡瓜とわかめの酢の物
- ・ごまごはん
- ・牛乳

3
木

・豆腐のミートソース和え

- ・鶏肉のみそ焼き
- ・切干大根の煮物
- ・果物
- ・鉄子ひじきふりかけごはん
- ・牛乳

4
金

・豚の生姜焼き

- ・生揚げとツナのカレー煮
- ・かぼちゃとさつまいものサラダ
- ・おかかふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

7
月

・鶏の唐揚げ

- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツとかにかまのレモン和え
- ・すりおろしりんごミニゼリー
- ・ごま塩ごはん
- ・牛乳

8
火

・魚の麦みそ焼き

- ・大根の鶏そぼろ煮
- ・もやしのごまドレ和え
- ・小松菜じゃこふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

9
水

・キムチ豆腐

- ・さんが焼き
- ・ポテト入りナムル
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

10
木

・肉じゃが

- ・いかのガーリック焼き
- ・キャベツとひじきのごま和え
- ・うずら卵のカレー煮
- ・ゆかりごはん
- ・牛乳

11
金

・ハワイアンハンバーグ

- ・ハムとポテトのソテー
- ・コールスローサラダ
- ・枝豆のガーリック風味
- ・塩こんぶごはん
- ・牛乳

14
月

・生揚げ入りホイコウロウ

- ・魚の塩焼き
- ・豆入りポテトサラダ
- ・青菜の磯香和え
- ・ごはん
- ・牛乳

15
火

・タコライスの具

- ・鶏肉のスタミナ焼き
- ・ブロッコリーとベーコンのソテー
- ・フライドポテト
- ・ごはん
- ・牛乳

16
水

・鯖のごまみそだれ

- ・シャキシャキ梅サラダ
- ・枝豆とひじきの炒め煮
- ・安倍川さつま
- ・ごはん
- ・牛乳

17
木

・ペリペリチキン&チャカラカ

- ・春雨サラダ
- ・パンプキンチーズ
- ・果物
- ・イエローライス
- ・牛乳



「クックパッド」で町田市の給食のレシピを紹介しています♪

今月実施するメニューも紹介しています！

簡単給食 うまうま♪豚の生姜焼き
(7月4日実施メニュー)簡単給食 人気No.1★鶏の唐揚げ
(7月7日実施メニュー)簡単給食 タコライス
(7月15日実施メニュー)
※給食では給食用にアレンジして提供します

町田市は、生涯にわたって中断のない食育を推進しています。この食育推進の一環として、料理レシピサイト『クックパッド』で、小学校や中学校、保育園などの給食のレシピの提供を行っています。町田市おススメのレシピを、193レシピ(※)公開中！ぜひ、日々の食事づくりの参考にしてください。

(※)=2025年4月現在

レシピをご覧になりたい方は
簡単！★町田市の給食
と検索してください

簡単！★町田市の給食

検索