

令和8年度

7月こんだてひょう



にしみたか学園三鷹市立第二小学校

日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal)	ひとことメモ
	しゅしょく	のみ もの	おかず	赤色のなかま	黄色のなかま	緑色のなかま	たんぱく質 (g)	
				ちやにくになる	ちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	(3・4年生)	
1 水	ブルコギどん 	ぎゅう にゅう	とうがんとたまごのスープ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく、 ハム、たまご	こめ、こめあぶら、 しらたき、くるまふ さとう、こめあぶら はるさめ、でんぶ	たまねぎ、にんにく しょうが、にんじん もやし、こまつな とうがん、はねぎ、メロン	586 25.4	冬瓜は夏が旬の野菜です。冬瓜を使って中華風のかきたまスープを作ります。
2 木	キャベツのスパゲティ 	ぎゅう にゅう	かんてんサラダ (ハムドレッシング) マーマレードのカップケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく とうにゅう、 かんてん、ハム	オリーブオイル スパゲティ、こめこ さとう、こめあぶら	にんにく、にんじん たまねぎ、キャベツ ホールコーン、エリンギ マーマレードジャム もやし、きゅうり	586 21.3	カップケーキの生地は米粉や豆乳で作ります。今回はマーマレードジャムを混ぜます。
3 金	けいはん 	ぎゅう にゅう	さかなとさつまいものあまからあげ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、しいら だいた、こなかつお	こめ、こめあぶら さとう、でんぶ さつまいも	しょうが、にんじん しいたけ、もやし はねぎ、キャベツ こまつな	591 24.8	鶏飯は、奄美大島の郷土料理です。給食ではごはんに鶏肉などの具をまぜておき、教室でスープをかけて食べます。
6 月	まーぼーめん 	ぎゅう にゅう	あおのりポテト さんしょくづけ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいた さとう、あおのり	ちゅうかめん こめあぶら、さとう でんぶ、こめあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが たまねぎ、しいたけ にんじん、ら、だいた きゅうり れいとうみかん	605 28.5	青のりポテトは、じゃが芋を揚げて、海苔塩を絡めるメニューです。
7 火	こぎつねごはん 	ぎゅう にゅう	さかなのたつたあげ そくせきづけ たなばたじる	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さめ、とりにく かまぼこ、さとう	こめ、こめあぶら さとう、でんぶ こめこ、そうめん	しょうが、にんじん キャベツ、きゅうり えのきだけ、だけのこ はくさい、ねぎ、はねぎ	588 26.6	七夕汁は、そうめんを使ったすまし汁です。星形のカマボコを浮かべて仕上げます。
8 水	なつやさいの ドライカレー 	ぎゅう にゅう	スタミナポテト ゆでとうもろこし ★みたかさんやさいカレーのひ★	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいた ベーコン	こめ、こめあぶら こめこ、さとう じゃがいも	にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ トマト、ズッキーニ とうもろこし	593 22.6	三鷹産の野菜をたっぷり使って、ドライカレーとスタミナポテトを作ります。
9 木	ごはん ツナそぼろ 	ぎゅう にゅう	さかなのはちみそやき きゅうりのピリリづけ にくじゃがに	ぎゅうにゅう ツナ、こなかつお ミナミカゴカマス ぶたにく、なまあげ	こめ、こめあぶら さとう、はちみつ こめあぶら、 しらたき、じゃがいも	にんじん、きゅうり たまねぎ さやいんげん	605 30.5	はちみつと味噌を混ぜたタレに魚を漬け込み、オーブンで焼きます。
10 金	きなこあげパン 	ぎゅう にゅう	トマトシチュー キャベツのサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう きなこ、ぶたにく チーズ	はいがパン、 さとう、こめあぶら じゃがいも、こむぎこ バター、マカロニ さとう	たまねぎ、にんじん トマト、キャベツ きゅうり	586 23	人気の揚げパンが登場です。今回は、胚芽パンを揚げて、きな粉と砂糖を絡めます。
13 月	ごはん のりのつくだに 	ぎゅう にゅう	さかなのカレーやき えだまめ なつのとんじる	ぎゅうにゅう きざみのり、さば ぶたにく、なまあげ	こめ、こめあぶら さとう、じゃがいも	たまねぎ、えだまめ にんにく、にんじん とうがん、はねぎ	588 29.1	旬の枝豆を、シンプルに塩ゆでして提供します。
14 火	ツナライス 	ぎゅう にゅう	オムレツ はなまるスープ くだもの(すいか)	ぎゅうにゅう ベーコン、ツナ ハム、たまご ぶたにく	こめ、こめあぶら さとう、ちくわぶ	たまねぎ、にんじん エリンギ、キャベツ こまつな、すいか	592 27.7	はなまるスープは、薄切りにした「ちくわぶ」を入れた野菜スープです。
15 水	ごまいりなめし 	ぎゅう にゅう	めひかりのいそてんぶら キャベツとコーンのわふうづけ あつあげのすきやきふう	ぎゅうにゅう めひかり、あおのり こなかつお ぶたにく、なまあげ	こめ、こめこ、こむぎこ こめあぶら しらたき、さとう	だいこん、キャベツ ホールコーン、にんじん たまねぎ、えのきだけ ねぎ、こまつな	607 29.4	メヒカリは、身も骨も柔らかく、食べやすい小魚です。
16 木	キムチチャーハン 	ぎゅう にゅう	トッポギのスープ みどりだいたのサラダ (チキンドレッシング) みかんシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく みどりだいた とりにく	こめ、こめあぶら トッポギ、さとう	キムチ、ねぎ、にんじん ピーマン、しょうが、にんにく たまねぎ、えのきだけ はくさい、こまつな、キャベツ きゅうり、ホールコーン みかんシャーベット	627 22.1	トッポギのスープは、韓国の細長い餅を入れた野菜スープです。

※材料・献立は都合により変更する場合があります。

※2学期の給食は8月26日(水)から始まります。



三鷹の夏野菜が収穫の時期を迎えています。今月8日には、「三鷹産野菜カレーの日」もあるなど、色々なメニューで三鷹の野菜を使うことを予定しています。新鮮でおいしい三鷹の野菜を、給食で味わってほしいと思います。

【今月使用予定の三鷹産野菜】

トマト・たまねぎ・にんじん
キャベツ・きゅうり・はねぎ
にんにく・ズッキーニ・えだまめ
じゃがいも・ピーマン など

