

令和8年度		8月・9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			ひとことメモ
				赤色のなかま	黄色のなかま	緑色のなかま	
	しゅしよく	のみもの	おかず	ちやにくになる	ちからのもとなる	からだのちょうしをととのえる (3・4年生)	
8月							
26 水	ターメリックライスの ミートソースがけ 	ぎゅう にゅう	こんにゃくサラダ (ツナドレッシング) メロン	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく ツナ	こめ、こめあぶら さとう、こめこ こんにゃく こめあぶら	たまねぎ、にんじん、トマト エリンギ、ピーマン キャベツ、きゅうり、メロン とうもろこし、にんにく	585 ミートソースには、たっ ぶりの野菜ときのこ、大 豆を入れて作ります。
27 木	ごはん 	ぎゅう にゅう	さかなといものこうみあげ きゅうりのわふうづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう だいず、さめ かつおぶし、たまご とりにく	こめ、じゃがいも こめあぶら でんぶん、さとう こめあぶら	しょうが、ねぎ、にんにく きゅうり、にんじん えのきだけ、はくさい こまつな	603 23.2 香味揚げは、角切りの魚 とじゃが芋、大豆を揚げ て、香味ダシに絡めま す。
28 金	おかかチャーハン 	ぎゅう にゅう	あつあげのちゅうかいため りんごゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく、かつおぶし なまあげ、かんでん	こめ、こめあぶら こめあぶら さとう、でんぶん	にんじん、にんにく、ねぎ しょうが、こまつな たまねぎ、チンゲンツアイ はくさい、みかん、おうとう	609 26.2 今回のフルーツポンチ は、りんごゼリーと寒 天、みかん、黄桃を使 います。
31 月	ミルクパン 	ぎゅう にゅう	さかなのフライ (バックソース) ポイルキャベツ コーンスープ	ぎゅうにゅう あおヒラス とりにく、チーズ	ミルクパン、パンこ こむぎこ、じゃがいも こめあぶら コーンスターチ	キャベツ、たまねぎ にんじん、とうもろこし パセリ	589 28.6 魚とキャベツには、バック ソースがつきます。パン に挟んでフィッシュサ ンドにして食べます。
9月							
1 火	ごはん 	ぎゅう にゅう	おやこむし さつまいものみそしる くだもの (ぶどう)	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ たまご、ぶたにく	こめ、こめあぶら さとう、さつまいも	にんじん、しいたけ たまねぎ、さやいんげん ごぼう、だいこん、ねぎ はねぎ、ぶどう	595 24.8 親子蒸しは紙カップに入れ て作ります。中身をこ 飯にのせて、親子丼にし て食べます。
2 水	ミックスピラフ 	ぎゅう にゅう	チキンピーンズ きびなごサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく、ウィンナ きびなご、だいず	こめ、こめあぶら でんぶん、こめこ さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり セロリー、トマト	592 27.2 揚げたきびなごをサラダ にトッピングします。キ ビナゴは一人2本ずつで す。
3 木	ごはん 	ぎゅう にゅう	さかなのさいきょうやき キャベツとコーンのおひたし にくどうふ	ぎゅうにゅう ミナミカゴカマス ぶたにく、とうふ	こめ、こめあぶら さとう、しらたき	もやし、とうもろこし にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな	585 30.7 西京焼きは、給食室で朝 から味づけをして、オー ブンで焼いて作ります。
4 金	たんたんつけめん 3年生 社会科見学 	ぎゅう にゅう	いもち さんしょくづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	ちゅうかめん、さとう こめあぶら、でんぶん ねりこま、じゃがいも	にんにく、しょうが にんじん、たけのこ、ねぎ もやし、チンゲンツアイ だいこん、きゅうり	602 24.6 坦々つけ麺は、中華麺と スープを別々に用意しま す。自分でスープに麺を 入れながら食べます。
7 月	きつねのわかめごはん 	ぎゅう にゅう	やしししゃも おかかあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう わかめ、あぶらあげ しゃも、かつおぶし ぶたにく、なまあげ	こめ、しらたき こめあぶら、さとう しおこじ じゃがいも	もやし、にんじん こまつな、たまねぎ	588 28.8 いつものわかめご飯に、 甘辛く煮た油揚げを混ぜ ます。
8 火	パンプキンパン 	ぎゅう にゅう	さかなのコーンフ레이크あげ ラタトゥイユ コンソメジュリアン	ぎゅうにゅう さめ、ベーコン とりにく、ぶたにく	パンプキンパン こむぎこ、ソーラー こめあぶら、オリーブオイル さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、トマト ズッキーニ、ピーマン ピーマン、にんじん、セロリー エリンギ、キャベツ	593 26.6 魚にコーンフ레이크の衣 をつけて、油で揚げま す。
9 水	こおりどうふの そぼろどん 	ぎゅう にゅう	やさいとたまごのスープ くだもの (なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず こおりどうふ とりにく、たまご	こめ、こめあぶら さとう、でんぶん	しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ えのきだけ、だいこん ねぎ、こまつな、なし	586 26.3 ご飯に乗せるそぼろに は、細かく刻んだ凍り豆 腐や野菜、きのこを混ぜ ます。
10 木	ごはん おかかねぎぶりがけ 4年生 理科社会 科見学 	ぎゅう にゅう	さかなのてりやき ハムやさしいため とんじる	ぎゅうにゅう かつおぶし、さわら、 ハム、ぶたにく なまあげ	こめ、こめあぶら さとう、こめあぶら、 でんぶん、こんにゃく じゃがいも	にんにく、はねぎ、しょうが にんじん、もやし トウモロコシ、とうもろこし ごぼう、だいこん、ねぎ	586 30.8 三鷹産の葉ネギを使って おかかぶりがけを作ります。
11 金	カレーうどん 	ぎゅう にゅう	かいそうサラダ (チキンドレッシング) いもちドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ なると、かいそう とりにく	うどん、こめあぶら でんぶん、さつまいも さとう、こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、もやし キャベツ、きゅうり にんにく	594 21 ドーナツにはさつま芋 を使います。小麦粉や乳 製品を使わない、優しい 味のドーナツです。
14 月	ごはん 	ぎゅう にゅう	いかとまめのあまからあげ キャベツのおかかしょうゆ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いか、だいず かつおぶし あぶらあげ	こめ、でんぶん、こめこ たまねぎ、さとう こめあぶら、じゃがいも	もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん えのきだけ、こまつな	590 27.5 イカと大豆を揚げ、甘 辛ダシに絡めます。
15 火	はいがしよくパン ブルーベリージャム 	ぎゅう にゅう	さかなのハーブはんこやき コーンポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう さけ、ぶたにく ウィンナー	はいがしよくパン オリーブオイル パンこ、こめあぶら じゃがいも	にんにく、パセリ、たまねぎ とうもろこし、にんじん エリンギ、ほうれんそう キャベツ、アスパラギナス	586 23.5 ハーブパン粉焼きは秋鮭 で作ります。パン粉やパ セリ、オリーブオイル等 を鮭にのせて焼きます。
16 水	こまつなチャーハン 	ぎゅう にゅう	しーほー豆腐はる さめサラダ (ハムドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく とうふ、ハム	こめ、こめあぶら こめあぶら、さとう でんぶん、はるさめ	しょうが、にんにく、トマト にんじん、こまつな、きゅうり たまねぎ、たけのこ、トマト えのきだけ、もやし、ねぎ	585 27.2 シーホー豆腐はトマトや 入りの豆腐の炒め物で す。酢も入れて、さっぱり 味に仕上げます。
17 木	ごはん 	ぎゅう にゅう	あつやきたまご キャベツのあさづけ とうがんとあつあげのもの	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ たまご、ぶたにく なまあげ	こめ、こめあぶら さとう、こめあぶら でんぶん	にんじん、しいたけ、キャベツ しょうが、たまねぎ えのきだけ、とうがん はくさい、こまつな	586 25.7 煮物には、タイミングが 合えば三鷹産の冬瓜を使 います。
18 金	ボジョ・アルペハド ★チリ料理★ 	ぎゅう にゅう	ツナのエンパナーダ くだもの (れいとうみかん)	ぎゅうにゅう とりにく、ツナ	こめ、ぎょうざのかわ オリーブオイル、こめこ じゃがいも、こむぎこ こめあぶら、でんぶん	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム トマト、グリーンピース、みかん キャベツ、とうもろこし	646 23.3 ボジョ・アルペハドはチ リ共和国の料理です。
24 木	ガーリックフランス 	ぎゅう にゅう	ピーンズチャウダー コーンサラダ (にんじンドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく、 みどりだいず、チーズ なまクリーム	ソフトフランスパン オリーブオイル、バター こめあぶら、こむぎこ じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、とうもろこし キャベツ、きゅうり	585 24 チャウダーは、小麦粉と バターでルーを作るところ から手作ります。
25 金	なめし 	ぎゅう にゅう	さかなのからあげ くきわかめとやさしいいためもの つききだんこじる	ぎゅうにゅう あおヒラス ぶたにく、くきわかめ あぶらあげ、とうふ	こめ、でんぶん こめこ、こめあぶら、 こめあぶら しらたまご、しらたま	だいこん、びろしまな きょうな、しょうが、もやし にんじん、ごぼう、だいこん はくさい、かぼちゃ、はねぎ	587 24.7 月見団子汁には、白色と 黄色の白玉団子を浮かべ ます。
26 土	こんさいドライカレー 学校公開 	ぎゅう にゅう	マカロニサラダ (フレンチドレッシング) くだもの (なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズめ	こめ、こめあぶら さとう、こめこ マカロニ	にんにく、しょうが、ごぼう たまねぎ、れんこん、にんじん エリンギ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、なし	586 21.6 今回のカレーには、刻ん だゴボウやレンコンを混 ぜます。野菜たっぷりの ドライカレーです。
29 火	ごはん 	ぎゅう にゅう	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく とうふ、わかめ	こめ、こむぎこ、 でんぶん、こめあぶら、 さとう、こめあぶら はるさめ	にんにく、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんじん、もやし こまつな、はくさい えのきだけ	585 23.2 韓国料理の献立です。ヤ ンニョムチキンは、鶏肉 を揚げから、ヤンニョ ムダレをかけます。
30 水	わふうきのこの フィットチーネ 	ぎゅう にゅう	かんでんサラダ (ツナドレッシング) こくとうきなこむしパン	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく かんでん、ツナ きなこ、とうにゅう	フィットチーネ、さとう オリーブオイル こむぎこ、こめあぶら こめあぶら、さつまいも	にんにく、にんじん たまねぎ、しいたけ、しめじ えのきだけ、こまつな もやし、きゅうり	588 24.9 フィットチーネは、平たい 形をしたパスタです。

※材料・献立は都合により変更する場合があります。