

7月 給食献立予定表

令和7年度

日	曜	飲み物	献立名	材料				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄			
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える					主にエネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群				5群	6群	
1	火	牛乳	手作りのメロンパン チキンピーンズ カラフルサラダ フレンチドレッシング	鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト 赤ピーマン	玉葱 セロリ 胡瓜 黄ピーマン キャベツ	丸パン 上白糖 ホットケーキミックス粉 グラニュー糖 じゃが芋 三温糖 緑豆春雨	バター 油 オリーブ油	794	28.0	◎三鷹産野菜◎ トマト・胡瓜 とうもろこし 玉葱・人参 じゃが芋・茄子 キャベツ・冬瓜 にんにく・葉葱 ズッキーニ ピーマン を使用予定です。	
2	水	牛乳	麦ご飯 えのきの佃煮 小魚の南蛮漬け ナムル 塩鶏肉じゃが	鶏肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	人参	えのきたけ 緑豆もやし 玉葱 葱	米 大麦 三温糖 澱粉 塩麹 白滝 じゃが芋	油 胡麻油	778	31.5		
3	木	牛乳	クリームスバグティ 小松菜蒸しパン 海藻サラダ 人参ドレッシング	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム 海藻サラダ	人参 パセリ 小松菜	玉葱 ホールコーン クリームコーン キャベツ 緑豆もやし 胡瓜	小麦粉 上白糖 スバグティ さつま芋 三温糖	油 バター	762	27.9	◎今月の果物◎ 小玉すいか メロン 冷凍みかん を使用予定です。 ☆ゼレクトデザート ・ぶどうゼリー ・豆乳アイス から選んでください!	
4	金	牛乳	夏野菜のピピンパ トック 小玉すいか	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 赤ピーマン 人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 茄子 大豆もやし スズッキーニ 椎茸 白菜 葱 小玉すいか	米 大麦 三温糖 トック	油 白ひの胡麻 胡麻油	747	28.6		
7	月	牛乳	ちらし寿司 魚のから揚げ 青じそ風味の即席漬け セタ汁	油揚げ 錦糸玉子 イナダ 豚肉 豆腐 ちらしかまぼこ	牛乳	人参 しそ葉 オクラ	椎茸 蓮根 かんぴょう 胡瓜 生姜 キャベツ 筍 大根 葱	米 大麦 三温糖 澱粉 素麺	油	755	32.3		
8	火	牛乳	ジャージャー麺 いももち 肉野菜炒め	豚肉 豚レバー レンズ豆	牛乳	人参 ピーマン にら	にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸 葱 キャベツ 緑豆もやし	蒸し中華種 三温糖 澱粉 じゃが芋	油 胡麻油	754	31.4	【1日】 手作りのメロンパン 新作献立です。 丸パンにクッキー生 地のおんをのせて、 焼き物機で焼いて提 供します!	
9	水	牛乳	夏野菜のカレーライス 寒天サラダ じゃこドレッシング メロン	豚肉 豆乳	牛乳 糸寒天 ちりめんじゃ こ	人参 トマト ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 茄子 胡瓜 ズッキーニ 緑豆もやし メロン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 三温糖	油 豆乳バター	750	28.9	【7日】セタ セタは、桃の節句や 端午の節句と同じ五 節句のひとつで、中 国から伝わった皇伝 説などがもととなっ た行事です。織り姫 (ペガ)と彦星(アル タイル)は、この 日、天の川に羽を広 げるカササギ(テネ ブ)のおかげで、天 の川を渡り、会うこ とができるという伝 説です。平安時代の 室中では、そうめん を天の川に見立て、 お供えしたといわれ ています。給食では セタ汁に天の川に見 立てた素麺と星に見 立てたオクラとかま ぼこを入れます。	
10	木	乳酸菌飲料	麦ご飯 魚と芋と大豆の揚げ煮 キャベツの和え物 冬瓜と春雨のスープ	穀 大豆 豚肉 ハム 卵	乳酸菌飲料	人参 栗葱	生姜 キャベツ もやし にんにく 冬瓜	米 大麦 澱粉 じゃが芋 三温糖 緑豆春雨	油 胡麻油	773	30.5		
11	金	牛乳	とうもろこしご飯 魚のおろしソースかけ じゃが芋とひじきの煮物 夏の豚汁	にしん 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 干ひじき	人参 小松菜	とうもろこし 大根 枝豆 牛蒡 にんにく 冬瓜 葱	米 大麦 三温糖 じゃが芋 黒こんにゃく	油	747	33.6		
14	月	牛乳	ガーリックライス 魚のハーブ焼き ラタトゥイユ ABCスープ	ベーコン 鰹 ハム 豚肉	牛乳	人参 パセリ トマト ピー マン 赤ピーマン	にんにく 玉葱 茄子 スズッキーニ 黄ピーマン 白菜 マッシュルーム	米 大麦 パン粉 三温糖 アルファベットマカロニ	油 オリーブ油	758	33.5		
15	火	牛乳	レタスチャーハン 豆腐の中華炒め もやしの中華和え 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 うずら卵 豆腐 ハム	牛乳	人参	にんにく 生姜 葱 ホールコーン レタス 椎茸 白菜 緑豆もやし 胡瓜 冷凍みかん	米 三温糖 澱粉 緑豆春雨	油 胡麻油 油	749	32.6		
16	水	牛乳	わかめご飯 魚の香りごま醤油かけ からし和え 冬瓜のそぼろ煮	鯖 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	葱 にんにく 生姜 キャベツ もやし 椎茸 冬瓜 白菜	米 大麦 三温糖 澱粉	白すり胡麻 白ひの胡麻 胡麻油	780	37.0		
17	木	牛乳	黒砂糖パン ミート茄子オムレツ ほうれん草のポタージュ ゼレクトデザート	鶏肉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	人参 トマト ピーマン ほうれん草	玉葱 茄子 ズッキーニ クリームコーン ぶどうゼリー	黒砂糖パン 小麦粉 豆乳アイス	油 豆乳バター	755	31.4	【11日】 とうもろこしご飯 学校の専属農家であ る「サシダファーム」 から仕入れま す。とうもろこしの 芯もご飯と一緒に釜 で炊きます。	
18	金		終業式										

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

2年生は、職場体験のため、
7月1日(火)～3日(木)の
給食はありません。

8月の予定
※給食は、26日から始まります。

25日(月) 始業式 ※給食なし
26日(火) ・牛乳
・大豆入りドライカレー
・ハムとじゃが芋のサラダ
・冷凍みかん

みんなで楽しくカレーを食べよう!! 三鷹産野菜カレーの日

三鷹市立の小学校15校・中学校7校で「三鷹産野菜カレーの日」の給食を実施します。これは、三鷹市内産野菜の活用推進の一環として行うもので、おおさわ学園は7/9(水)に実施することになりました。この日は、東京むさし農業協同組合三鷹支店(JA)とサシダファームに様々な三鷹産野菜を届けてもらい、カレーの献立を提供します。

七中の当日の献立は、「夏野菜のカレーライス・寒天サラダ・じゃこドレッシング・果物」です。当日使用する「にんにく・玉葱・人参・茄子・じゃが芋・ズッキーニ・ピーマン・胡瓜・トマト」は三鷹産のものを届けてもらう予定です。(天候等の都合により、変更の可能性もあります。)

この取り組みを通じて、三鷹産野菜のおいしさを実感し、地産地消の重要性や都市農業の大切さを学ぶ機会につなげてもらえたらと思います。

地場産物のよさを知ろう!

自分たちが住んでいる地域でとれた食べ物を「地場産物」と言います。地場産物は生産者が近くにいるので、「顔が見える」「話ができる」「新鮮な野菜が届く」「旬の食材を使用できる」などのよい点が沢山あります。三鷹の農家さんが丁寧に育てた野菜を楽しんでください。

