

8・9月 給食献立予定表

令和7年度

日	曜	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			
26	火	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	鶏肉 豚レバー 蒸し大豆 ハム	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 ホールコーン 胡瓜 冷凍みかん	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 三温糖	油 オリーブ油	747	28.1	◎3歳産野菜◎ じゃが芋・玉葱 茄子・ピーマン にんにく・小松菜 玉葱・冬瓜 を使用予定です。
27	水	こぎつねご飯 魚の香りごま醤油かけ 即席漬け かきたま汁	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 小松菜	生姜 葱 にんにく キャベツ 胡瓜 椎茸 筍	米 大麦 三温糖 澱粉	油 すり胡麻 炒り胡麻 ごま油	748	38.3	◎果物◎ 冷凍みかん 梨・りんご を使用予定です。
28	木	ツナおろしスバゲティ キャラメルポテト グリーンサラダ じゃこドレッシング	豚肉 ツナ 豆乳クリーム	乳酸菌飲料 ちりめんじゃこ	人参 水菜	大根 しめじ キャベツ ホールコーン 胡瓜	スバゲティ 三温糖 さつま芋 上白糖	オリーブ油 油 豆乳バター	748	29.9	
29	金	麻婆厚揚げ丼 中華風わかめスープ 梨	鶏肉 生揚げ ベーコン 卵	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 生姜 筍 椎茸 葱 玉葱 木耳 梨	米 三温糖 澱粉	油 ごま油	777	33.3	【1日】豆腐めし 群馬県の郷土料理で す。昔から利根地区 は大豆の産地で、木 綿豆腐作りも盛んで した。豆腐めしは 「しょうゆめし」 に、消化のよい木綿 豆腐をゆでて入れた ところ、美味しかつ たのが始まりです。 大豆は荒れ地でも作 れる作物だったた め、大豆加工品は貴 重なたんぱく源とし て昔の人の生活の知 恵が受け継がれてき た料理と言われてい ます。豆腐めしは、 鳥取県の郷土料理で もあります。
9月											
1	月	豆腐めし 魚の中華揚げ からし和え 具沢山味噌汁	豆腐 イナダ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	生姜 椎茸 キャベツ 牛蒡 大根 葱	米 大麦 三温糖 澱粉 黒こんにやく じゃが芋	油 ごま油	756	31.4	【4日】ひきな炒り 「ひきな」とは「千 切りにした大根」を 意味する東北の福島 市あたりの方言で、 その「ひきな」を炒 めた物が「ひきな り」です。 大根には胃腸の働き を助ける数種類の消 化酵素も含まれてお り、旬の時期には たっぷり味わいた い、体にうれしい野 菜です。
2	火	野菜カレーうどん お好み焼き 大根のピリリ漬け	鶏肉 油揚げ 卵 いか 豚肉	牛乳 青のり	人参 小松菜 葉ねぎ	牛蒡 玉葱 白菜 もやし 葱 キャベツ 大根	うどん 澱粉 小麦粉 三温糖	油 ごま油	748	31.1	
3	水	きな粉揚げパン ビーンズチャウダー 春雨サラダ フレンチドレッシング	きな粉 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 ホールコーン もやし 胡瓜	コッペパン 上白糖 じゃが芋 小麦粉 春雨 三温糖	油 オリーブ油	747	29.9	
4	木	麦ご飯 魚の塩焼き ひきな炒り そぼろ煮	豚 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参	大根 牛蒡 葱 生	米 大麦 三温糖 こんにやく じゃが芋 澱粉	油	768	34.8	
5	金	玄米ご飯 小魚の南蛮漬け 五目ビーフン スンドゥブ	ベーコン 豚肉 豆乳 豆腐	牛乳 豆粉	人参 ピーマン にら チンゲン菜	葱 にんにく もやし 生姜 玉葱 白菜 キムチ えのきたけ	米 玄米 澱粉 三温糖 ビーフン	ごま油 油 ねりごま	765	32.3	
8	月	韓国風卵焼き もやしのナムル 韓国風肉じゃが煮	豚肉 卵 鶏肉 生揚げ	牛乳	葉ねぎ 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉葱 葱 もやし	米 三温糖 白滝 じゃが芋	ごま油 油	755	31.6	
9	火	かやくご飯 魚の竜田揚げ 即席漬け 田舎汁 梨	油揚げ 鰹 豚肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	牛蒡 筍 しめじ 生姜 キャベツ 胡瓜 大根 白菜 葱 梨	米 大麦 こんにやく 三温糖 澱粉 じゃが芋	油	747	31.2	
10	水	ツナマヨトースト チキンビーンズ フレンチサラダ 手作りドレッシング	ツナ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト	玉葱 セロリ キャベツ 胡瓜 ホールコーン	無塩パン じゃが芋 三温糖	油	750	33.3	【18日】チリ料理 9月18日は、「チリ の独立記念日」で す。三鷹市はチリの ホストタウンです。 登録の背景として、 令和2年3月18日に チリには日本を含む 世界22の国と地域 が協力して運用して いる世界最大級の天 体望遠鏡「アルマ望 遠鏡」があり、三鷹 市大田にある「国立 天文台」は同望遠鏡 の建設時から協力 してきたつながりが あります。同台と三 鷹市は、かねてより 多くの関係者の皆様 のご協力のもと「天 文台のあるまち三 鷹」として、天文学 を中心とした科学に 関する様々な事業を 開催してきました。 三鷹市では、こう して「国立天文台と この縁から、令和 2年3月18日にチリ のパラリンピック委 員会との東京2020 大会に向けた事前 キャンプに関する協 定を締結し、東京 2020大会を契機と した更なる両国との 交流と共生社会の実 現を目指すため、ホ ストタウンに登録す ることとしました。 給食では、チリ料理 である「ポジョ・ア ルベイト」を提供し ます。
11	木	担々麺 揚げ餃子 野菜の香味漬	鶏肉 豚肉 豆乳 ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	にんにく 生姜 筍 葱 大豆もやし キャベツ 玉葱 大根 胡瓜	蒸し中華麺 三温糖 澱粉 餃子の皮 小麦粉	油 ねり胡麻 ごま油	750	31.1	
12	金	かつおご飯 筍わかめサラダ 豚汁	鰹 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 筍わかめ	人参	生姜 ホールコーン キャベツ 胡瓜 牛蒡 大根 葱	米 大麦 澱粉 三温糖 水飴 黒こんにやく じゃが芋	油	748	32.7	
15	月	敬老の日									
16	火	きのこのマヨピラフ ミートなすオムレツ ポトフ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 パセリ ピーマン さやいんげん	玉葱 ホールコーン しめじ 茄子 セロリ 冬瓜 キャベツ	米 大麦 じゃが芋	油	750	34.3	
17	水	たらこスバゲティ さつま芋ケーキ 海藻サラダ 玉葱ドレッシング	ベーコン 鶏肉 たらこ 卵 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 海藻サラダ	ピーマン 赤ピーマン 人参	にんにく 玉葱 しめじ キャベツ もやし 胡瓜	スバゲティ 小麦粉 米粉 上白糖 さつま芋 三温糖	オリーブ油 油 豆乳バター	751	31.6	
18	木	ターメリックライス ポジョ・アルベイト カラフルサラダ ツナドレッシング 梨	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 トマト 赤ピーマン	にんにく セロリ 玉葱 ホールコーン グリーンピース 胡瓜 眞ピーマン キャベツ 梨	米 大麦 じゃが芋 緑豆春雨 三温糖	オリーブ油 油	750	27.0	
19	金	麦ご飯 小魚の磯辺揚げ 筍わかめとさつま揚げの炒め物 豆腐と挽肉の煮込み	さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 青のり 筍わかめ にぎす	人参 さやいんげん 小松菜	もやし にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸	米 大麦 小麦粉 三温糖 澱粉	油 炒り胡麻 ごま油	749	35.3	
22	月	麦ご飯 魚とじゃが芋のチリソース もやしとコーンの炒め物 酸辣湯	鰹 豚肉 豆腐 卵	乳酸菌飲料	小松菜	生姜 にんにく 葱 もやし 玉葱 ホールコーン 椎茸	米 大麦 澱粉 じゃが芋 三温糖	ごま油 油	754	30.0	
23	火	秋分の日									
24	水	秋の和風カレーライス キャベツのサラダ じゃこドレッシング りんご	豚肉	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 大根 玉葱 牛蒡 しめじ 椎茸 蓮根 キャベツ ホールコーン 胡瓜 りんご	米 大麦 里芋 小麦粉 三温糖	油 バター	758	27.0	
25	木	定期考査									
26	金	定期考査									
29	月	甘辛肉うどん 魚のさらさ揚げ 野菜炒め ナタデココ寒天	豚肉 鯖	牛乳 寒天	人参 小松菜 葉葱	葱 生姜 にんにく もやし キャベツ ナタデココ バイン	三温糖 うどん 澱粉	油	748	34.0	【24日】秋の和風 カレーライス ルーフは、小麦粉とバ ターから作り ます。秋野菜である 人参、里芋、蓮根、 ブロッコリーなど を使用し、きのこも 加え具沢山のカー レーに仕上げます。 出汁は 鰹と鶏ガラから取 って利用します。和 風カレーは、初 めに醤油で味 を調えます。
30	火	スイーツポテトトースト 花野菜のサラダ チキンドレッシング カウボーイシチュー	鶏肉 豚肉 ベーコン 鷹豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 トマト	カリフラワー 玉葱 キャベツ セロリ ホールコーン にんにく	食パン さつま芋 三温糖 蜂蜜 じゃが芋	バター 炒り胡麻 油	749	30.0	

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

※3年生は修学旅行(振替含)のため、9月16日~18日の給食はありません。