

7月・8月 給食献立予定表

令和8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			
1	水	牛乳 夏野菜のドライカレー 寒天サラダ じゃこドレッシング 赤肉メロン	豚肉 大豆	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 ズッキーニ もやし 胡瓜 赤肉メロン	米 大麦 小麦粉 三温糖	油	747	27.9	◎三鷹産野菜 ▽JA東京むさし にんにく 人参 茄子 ズッキーニ ピーマン 胡瓜 小松菜 キャベツ 玉葱 じゃが芋 葉葱 冬瓜 ▽指田ファーム とうもろこし 枝豆 トマト 玉葱 を使用予定です。
2	木	牛乳 甘辛肉うどん 魚のごまフライ 野菜炒め	豚肉 メダイ	牛乳	人参 小松菜 にら	白菜 葱 生姜 にんにく もやし キャベツ	三温糖 うどん 小麦粉 パン粉	油 炒り胡麻	756	35.1	
3	金	牛乳 麻婆茄子丼 レタスと卵のスープ 指田さんのとうもろこし	豚肉 豚レバー 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 にら トマト	にんにく 生姜 筍 葱 椎茸 茄子 玉葱 木耳 レタス とうもろこし	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油	761	33.8	
6	月	牛乳 たらこスパゲッティ チーズポテトボール ひよこ豆のサラダ 洋食屋さんのドレッシング	ベーコン 鶏肉 たらこ ツナ ひよこ豆	牛乳 チーズ	ピーマン 赤ピーマン パセリ 人参	にんにく 玉葱 しめじ 胡瓜 ホールコーン 大根	スパゲッティ じゃが芋 澱粉 三温糖	オリーブ油 油	756	32.6	
7	火	牛乳 五目いなり寿司 太刀魚の香りソースかけ からし和え 七夕汁	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子 太刀魚 豚肉 蒲鉾 豆腐	牛乳	人参 さやえんどう しそ葉 小松菜 葉葱	筍 椎茸 生姜 葱 キャベツ 大根	米 大麦 三温糖 素麺	油	751	33.8	
8	水	牛乳 ツナコーントースト ボルシチ カラフルサラダ フレンチドレッシング 冷凍みかん	ツナ ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 赤ピーマン	玉葱 ズッキーニ ホールコーン セロリー キャベツ 胡瓜 黄ピーマン もやし 冷凍みかん	無塩パン じゃが芋 緑豆春雨 三温糖	油 オリーブ油	755	28.5	
9	木	牛乳 ブルコギ丼 トッポギのスープ 小玉すいか	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 小松菜 葉葱	にんにく 生姜 葱 玉葱 もやし 椎茸 白菜 小玉すいか	米 白滝 車麩 三温糖 トッポギ	ごま油 油	752	29.0	◆指田ファームの美味 しいとうもろこしを 給食で提供予定で す。 3日に、とうもろこ しを蒸して提供しま す。 13日には、とうも ろこしと枝豆を使っ たご飯を提供しま す。
10	金	牛乳 わかめご飯 ししゃもの二色揚げ キャベツの浅漬け 冬瓜と野菜の煮物	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ ししゃも 青のり	人参 小松菜	キャベツ 胡瓜 生姜 椎茸 冬瓜 白菜	米 大麦 小麦粉 三温糖 澱粉	ごま油 油	763	29.1	
13	月	牛乳 とうもろこしと枝豆のご飯 魚の香味揚げ じゃが芋とひじきの煮物 夏の豚汁	鰯 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参	とうもろこし 枝豆 にんにく 牛蒡 冬瓜 玉葱 葱	米 三温糖 澱粉 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 油	757	34.8	
14	火	牛乳 麦ご飯 野菜の鉄火みそ 魚の塩麴焼き 即席漬け 肉じゃが煮	大豆 鯖 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	茄子 キャベツ 胡瓜 生姜 玉葱	米 大麦 三温糖 塩麴 白滝 じゃが芋	油	805	35.4	
15	水	牛乳 ミルクパン ミート茄子オムレツ 鶏肉と豆のスープ煮 こんにゃくサラダ セレクトデザート	豚肉 卵 鶏肉 いんげん豆	牛乳 フローズン ヨーグルト	人参 トマト ピーマン パセリ	玉葱 茄子 ズッキーニ キャベツ エリンギ レタス もやし 胡瓜 ホールコーン みかんシャーベット	ミルクパン じゃが芋 サラダ用こんにゃく 三温糖 豆乳アイス	油	801	37.7	
16	木	牛乳 レタスチャーハン 鶏肉のから揚げ 切干入りナムル 中華スープ メロン	焼き豚 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 葉葱	にんにく 生姜 葱 ホールコーン レタス もやし 切干大根 椎茸 筍 白菜 メロン	米 大麦 澱粉 三温糖 緑豆春雨	ごま油 油	773	29.3	 ◎8月の果物 冷凍みかん 梨 を使用予定です。
8月は26日（水）から給食が始まります。											
26	水	牛乳 カレーライス マカロニサラダ 冷凍みかん	豚肉 ハム	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉葱 胡瓜 ホールコーン 冷凍みかん	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ソルガムパスタ 三温糖	油	821	27.2	
27	木	牛乳 いかと青じその和風スパゲティ じゃがちゃん キャベツのサラダ ツナドレッシング	鶏肉 いか ベーコン ツナ 豆乳	牛乳	人参 しそ葉	にんにく 玉葱 しめじ えのきたけ 胡瓜 キャベツ ホールコーン	スパゲッティ じゃが芋 小麦粉 三温糖	油 オリーブ油	749	28.5	
28	金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁 梨	鶏肉 凍り豆腐 豆腐	牛乳	人参 豆苗	生姜 玉葱 椎茸 牛蒡 冬瓜 葱 梨	米 大麦 三温糖 さつま芋	油	750	30.3	
31	月	牛乳 ご飯 魚の梅味噌だれ 小松菜ともやしの炒め物 雷汁	鯖 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	生姜 梅肉 もやし 大根 椎茸 葱	米 澱粉 三温糖 こんにゃく 糸こんにゃく	ごま油	750	32.5	



夏野菜パワー

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

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7/1（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）と指田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、「夏野菜のドライカレー・寒天サラダ・じゃこドレッシング・赤肉メロン」です。

当日使用する「にんにく・人参・茄子・ズッキーニ・胡瓜」はJA東京むさしに、「玉葱・トマト」は指田ファームに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。

