

8月・9月 給食献立予定表

令和8年度

日	曜	飲食物	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			
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	796	27.2	◎三鷹産野菜 ▽JA東京むさし 玉葱 にんにく じゃが芋 人参 冬瓜 葱 葉葱 小松菜 茄子 南瓜 蜂蜜 を使用予定です。
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	753	28.9	
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 豆腐 葉葱	生姜 玉葱 椎茸 牛蒡 冬瓜 葱 梨	米 大麦 三温糖 さつま芋	油	747	31.2	
31	月	牛乳	ご飯 魚の味噌味噌だれ 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	にんにく 葱 もやし 冬瓜 椎茸	米 澱粉 三温糖 こんにゃく	ごま油	769	33.0	※物資の関係で、 8/31（月）の献立を 変更しております。
1	火	牛乳	チリドクトースト コーンと豆の米粉スープ 春雨サラダ 玉葱ドレッシング	ウィンナー 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 ピザチーズ	人参	玉葱 クリームコーン ホールコーン もやし 胡瓜	無塩パン 三温糖 米粉 緑豆春雨	油	747	32.0	◎8・9月の果物 冷凍みかん 梨 メロン シャインマスカット 巨峰 りんご を使用予定です。
2	水	牛乳	麦ご飯 のりの佃煮 親子蒸し 具沢山味噌汁 メロン	鶏肉 竹輪 卵 豚肉	牛乳 きざみのり ひじき	人参 葉葱	玉葱 椎茸 牛蒡 冬瓜 茄子 葱 メロン	米 大麦 三温糖 じゃが芋	油	750	32.6	【4日】鯖の味噌煮 朝から釜で鯖を煮て 作ります。葱、昆 布、生姜と調味料で2 時間以上煮込んでい きます。味がしっか りつくので、ご飯も 進むはずです！
3	木	牛乳	こぎつねご飯 小魚の天ぷら からし和え 韓国風肉じゃが煮	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳 めひかり	人参 さやいんげん ほうれん草	生姜 キャベツ にんにく 玉葱 葱	米 大麦 三温糖 小麦粉 白濁 じゃが芋	油 ごま油	765	34.6	
4	金	牛乳	きびご飯 鯖の味噌煮 もやしとコーンのお浸し 冬瓜と野菜の煮物	鯖 豚肉 生揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	葱 生姜 もやし 胡瓜 ホールコーン 筍 椎茸 冬瓜 白菜	米 大麦 きび 三温糖 澱粉	油 ごま油	762	36.8	
5	土	牛乳	家常豆腐丼 ワンタンスープ 梨	豚肉 生揚げ	牛乳	人参 ピーマン にら	にんにく 生姜 筍 椎茸 白菜 もやし 葱 梨	米 大麦 三温糖 澱粉、ワンタン	油 ごま油	756	31.0	【8日】 パンキンケーキ 三鷹産の南瓜を使用 して、パンキン ケーキを作ります。 生地にも南瓜を練り こんで、たくさん使 用する予定です。
8	火	牛乳	スパゲティミートソース パンブキンケーキ キャベツのサラダ ツナドレッシング	豚肉 豚レバー 豆乳 豆乳クリーム ツナ	牛乳	人参 南瓜	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ 茄子 キャベツ ホールコーン 胡瓜	スパゲッティ 小麦粉 米粉 上白糖 三温糖	オリーブ油 油 豆乳バター	807	30.8	【11日】 魚のフライは、にし んを使用します。切 込をいれたパンに魚 とキャベツを自分で サンドして、手作りの サンドのような形で いただきます。
9	水	牛乳	玄米ご飯 ししゃもの葱ソース ビーフンソテー スンドップ シャインマスカット	豚肉 鰯 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 にら チンゲン菜	葱 玉葱 椎茸 キャベツ にんにく 生姜 白菜キムチ漬け 白菜 もやし えのきたけ マスカット	米 玄米 三温糖 ビーフン	油 ごま油	747	33.2	
10	木	牛乳	わかめご飯 和風厚焼き卵 小松菜のおかか和え かぼちゃのけんちん汁	鶏肉 蒲鉾 卵 粉かつお 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	葉葱 人参 小松菜 南瓜	椎茸 もやし 牛蒡 大根 葱	米 大麦 三温糖 こんにゃく	油	747	33.5	
11	金	牛乳	コッペパン 魚のフライ ソース ポイルキャベツ ボークビーンズ	にしん ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ 玉葱 セロリー	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 三温糖	油	770	37.0	【16日】 PTA主催の給食試食 会を実施予定です。 普段食べられない給 食を食べられる機会 です。給食室の様子 等もお話できればと 思います。
14	月	牛乳	カレーピラフ 魚のハーフ焼き 野菜ソテー 鶏肉と豆のスープ煮	鶏肉 鰯 ハム 白いんげん豆	牛乳	ピーマン 赤ピーマン パセリ 人参 さやいんげん	玉葱 マッシュルーム ホールコーン にんにく もやし キャベツ	米 大麦 パン粉 じゃが芋	油 オリーブ油	776	37.9	
15	火	牛乳	ソース焼きそば ポテトフリッター フルーツ寒天ヨーグルト	豚肉 いか 豆乳	牛乳 寒天シロップ 漬け ヨーグルト	人参 にら	椎茸 玉葱 葱 もやし キャベツ バイン みかん ナタデココ	中華麺 じゃが芋 小麦粉 三温糖 蜂蜜	油 ごま油	752	28.8	
16	水	牛乳	手作りメロンパン 鮭のチャウダー 寒天サラダ 洋食屋さんのドレッシング	鶏肉 鮭	牛乳 粉チーズ 生クリーム 糸寒天	人参 パセリ	玉葱 キャベツ もやし ホールコーン 胡瓜 大根 にんにく	丸パン ホットケーキ ミックス粉 上白糖 グラニュー糖 三温糖 じゃが芋 小麦粉	豆乳/バター 油	792	29.6	【18日】チリ献立 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。給食で は、「ボジョ・アル ペハド」と「エンパ ナーダ」を提供しま す。
17	木	牛乳	麦ご飯 鯉とお芋と大豆の揚げ煮 胡瓜の一味中華漬 豆腐と野菜のすまし汁	大豆 鯉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 胡瓜 椎茸 白菜 葱	米 大麦 じゃが芋 澱粉 三温糖	ごま油	756	32.9	
18	金	牛乳	ターメリックライス ボジョ・アルペハド エンパナーダ 巨峰	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく セロリー 玉葱 グリンピース キャベツ ホールコーン 巨峰	米 大麦 じゃが芋 餃子の皮 澱粉 小麦粉	オリーブ油	813	29.8	
28	月	牛乳	きのこのマヨピラフ カレーコロッケ ポトフ りんご	鶏肉 ハム 卵 豚肉	牛乳	人参 パセリ 南瓜 さやいんげん	玉葱 ホールコーン しめじ セロリー 冬瓜 無 キャベツ りんご	米 大麦 じゃが芋	油	752	29.8	
29	火	牛乳	五目うどん 天ぷら 野菜のピリリ漬 みたらし団子	鶏肉 蒲鉾 油揚げ いか	牛乳	人参 小松菜	白菜 葱 大根 胡瓜	うどん 小麦粉 さつま芋 三温糖 澱粉 白玉	ごま油	754	32.2	※3年生は、修学旅 行のため、14日～ 16日の給食はあり ません。
30	水	牛乳	さんまご飯 和風サラダ 人参ドレッシング 豚汁	秋刀魚 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱 牛蒡 大根 葱	米 大麦 澱粉 三温糖 水飴 こんにゃく じゃが芋	炒り胡麻 油	763	28.3	

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。