

# 7月給食献立予定表

令和8年度

にしみたか学園三鷹市立第二中学校

日	曜	献立名	牛乳	材料名						エネルギー kcal	たんぱく質 g	ひとこと メモ
				主にからだの組織をつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	とうもろこしご飯 魚の塩焼き じゃが芋とひじきの煮物 夏の豚汁	○	さけ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ホールコーン 枝豆 ごぼう にんにく 冬瓜 玉葱 ねぎ	七分つき米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 黒こんにゃく	油	747	33.7	富士山開きの7月1日に、富士登山の安全と無事、暑い夏を健康に過ごせるように祈願して、山梨県ではじゃがいもとひじきの煮物が食べられています。
2	木	チーズタッカルビ丼 ワンタンスープ 小玉すいか	○	鶏肉 豚肉 卵		にんじん たら	しょうが にんにく キャベツ 緑豆もやし 玉葱 ねぎ えのきたけ 小玉すいか	七分つき米 米粒麦 三温糖 さつまいも ワンタン	ごま油	757	30.4	チーズタッカルビは韓国の料理です。今回は紙カップに具とチーズを入れて作ります。具をご飯にかけて丼にして食べます。
3	金	いかと青じその和風スパゲティ 青のり豆ポテト キャベツのサラダ ツナドレッシング	○	鶏肉 ベーコン いか 大豆 ツナ	牛乳 あおのり	にんじん しそ葉	にんにく 玉葱 しめじ えのきたけ キャベツ ホールコーン きゅうり	スパゲッティ じゃがいも でんぶん 三温糖	油 オリーブ油 揚げ油	753	33.5	旬の青じそを使ったスパゲッティです。さわやかな香りを楽しんでください。
6	月	コッペパン・マーマレードジャム ミートなすオムレツ ABCスープ こんにゃくサラダ・にんじンドレッシング	○	豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	マーマレードジャム 玉葱 なす にんにく セロリー 白菜 キャベツ きゅうり ホールコーン	ミルクパン じゃがいも 三温糖 マカロニ こんにゃく	油	747	33.7	★図書館コラボ献立★ 【給食アンサンブル】より、ABCスープが登場します。アルファベットのマカロニが偶然にも『CHANGE』の順に並び、くすぶっていた主人公のやる気をかきたてるストーリーです。興味のある方は図書館へGO!!
7	火	五目寿司 魚のから揚げ からし和え 七夕汁	○	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子 さめ 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草 葉ねぎ	たけのこ 干し椎茸 しょうが キャベツ 大根 ねぎ	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぶん そうめん	揚げ油	761	33.9	七夕献立です。夜にはきれいな天の川が見えるでしょうか。無病息災を願って、七夕汁を作ります。
8	水	夏野菜のドライカレー スタミナポテト ゆでとうもろこし	○	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 なす スズキニ とうもろこし	七分つき米 米粒麦 はちみつ 小麦粉 三温糖 じゃがいも	油 バター	763	27.1	♪にしみたか学園♪ 三鷹産野菜カレーの日 この日は、二小・井口小とともに三鷹産野菜たっぷりのドライカレーを作ります。スタミナポテトも三鷹産のじゃがいもとにんにくを使う予定です！
9	木	わかめご飯 魚の香りソースかけ 枝豆 鶏肉のすき焼き風	○	ミナミカゴカマス 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめご飯の素	にんじん 葉ねぎ	しょうが りんご ねぎ 枝豆 玉葱 白菜	七分つき米 米粒麦 三温糖 しらたき	油	747	39.6	ミナミカゴカマスは銀さわらという名称で出回っています。適度に脂のついていて食べやすい魚です。
10	金	甘辛肉うどん ししゃものごまフライ 野菜炒め ぶどうゼリーポンチ	○	豚肉	牛乳 ししゃも 寒天シロップ漬け	にんじん 小松菜 たら	白菜 ねぎ にんにく 緑豆もやし キャベツ みかん缶 バイン缶	三温糖 うどん 小麦粉 パン粉	油 白ごま 黒ごま 揚げ油	748	29.2	豚肉を朝から煮て、甘辛く味をつけています。味のついたお肉で食欲をそそるうどんです。
13	月	きなこ揚げパン ボルシチ カラフルサラダ・フレンチドレッシング メロン	○	きな粉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト 赤ピーマン	玉葱 セロリー 乾燥ピーツ きゅうり 黄ピーマン 緑豆もやし メロン	胚芽パン 上白糖 じゃがいも 三温糖	揚げ油 油 バター オリーブ油	747	27.6	本場のボルシチにはピーツという野菜がかかせません。ピーツは肥大した根を食用にする野菜です。見た目はかぶに似ていますが、ほうれん草の仲間です。今日の給食にも乾燥のピーツを入れています。
14	火	麦ご飯・えのきの佃煮 魚の西京焼き もやしとにらの炒め物 冬瓜と野菜の煮物	○	さわら 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん たら 小松菜	えのきたけ 緑豆もやし しょうが たけのこ 冬瓜 白菜	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぶん	油 ごま油	747	38.1	とうがんは「冬瓜」と書きます。冬と書きますが、旬は夏です。冬まで日持ちするという意味からこの名がつけられました。冬瓜は火が通ると透明になります。涼しげな見た目とすっきりとした味わいが夏にぴったりです。
15	水	レタスチャーハン 西湖豆腐 もやしのゴマじゃこ和え	○	豚肉 焼き豚 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが ねぎ コーンレタス たけのこ 干し椎茸 緑豆もやし きゅうり	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぶん 緑豆はさめ	ごま油 油 白ごま	757	35.7	旬のレタスを使ったチャーハンです。レタスのシャキシャキ感を活かすように作ります。
16	木	ウィンナーピラフ スペインオムレツ スペイン風ポトフ 冷凍みかん	○	ウィンナー ハム 卵 豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン さやいんげん	玉葱 セロリー にんにく かぶ キャベツ 冷凍みかん	七分つき米 米粒麦 じゃがいも	油 バター オリーブ油	747	30.5	スペイン風ポトフは、「コンソード」と呼ばれます。豚肉と豆を土鍋で長時間も掛けて煮込みます。これに各地で手に入る素材を入れることで変化し、その地域の特徴のあるコンソードが定着していきました。
17	金	とんこつラーメン 大豆とツナの揚げ餃子 きゅうりの和風漬け ヨーグルト	○	豚肉 豆乳 大豆 ツナ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 緑豆もやし きくらげ ねぎ キャベツ 玉葱 きゅうり	中華麺 ぎょうざの皮 でんぶん 小麦粉	油 ごま油 揚げ油	751	30.0	1学期最後の給食はとんこつラーメンです。給食室でスープから作ります！夏休み中もしっかり食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう！！

# 8月給食献立予定表

始業式（給食なし）												
25	火											
26	水	カレーライス マセドアンサラダ 冷凍みかん	○	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが セロリー 玉葱 きゅうり コーン 冷凍みかん	七分つき米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さつまいも マカロニ 三温糖	油	800	27.1	2学期最初の給食はカレーライスです。2学期もたくさん食べて楽しく過ごしましょう！
27	木	ご飯 魚の梅味噌だれ 小松菜ともやしの炒め物 雷汁	○	さわら 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 梅肉 緑豆もやし 大根 干し椎茸 ねぎ	七分つき米 でんぶん 三温糖 こんにゃく	揚げ油 ごま油 白ごま	747	32.5	魚の梅味噌だれは、梅肉を使ったさっぱりしたソースを揚げた魚にかけた料理です。二中で初めて作ります。
28	金	麻婆なす丼 冬瓜と春雨のスープ 梨	○	豚肉 豆腐 鶏肉 ハム 卵	牛乳	にんじん たら 葉ねぎ	なす にんにく ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 冬瓜 セロリー 日本梨	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぶん 緑豆はさめ	揚げ油 油 ごま油	789	32.0	果物は梨を予定しています。今年度初登場です。
31	月	セルフのチキンカツサンド ミネストラスープ 寒天サラダ・ツナドレッシング	○	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ツナ	牛乳 チーズ 寒天	パセリ にんじん トマト さやいんげん	玉葱 レモン キャベツ にんにく セロリー 緑豆もやし きゅうり	丸パン 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 油	786	36.4	パンにチキンカツとキャベツをはさんで食べます。

※入荷状況等により、食材料や献立を変更する場合があります。※サラダはすべて加熱してあります。

※職場体験のため、2年生は7月1日(水)、2日(木)の給食はありません。

●三鷹産農産物使用予定：人参、じゃがいも、玉葱、にんにく、キャベツ、なす、ピーマン、トマト、葉ねぎ、きゅうり、ズッキーニ、枝豆、はちみつ