

令和8年度

7月こんだてよいひょう

 鷹南学園
三鷹市立東台小学校

日	曜	牛乳	こんだてめい	さいりょう			中学年(3・4年)		
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	○	なつやさいのドライカレー マカロニサラダ ドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ハム	こめ あぶら こめこ マカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ なす トマト スッキーニ キャベツ とうもろこし きゅうり くだもの	598	22.7	【1日】三鷹産野菜カレーの日 なつやさいのドライカレー この日は、「三鷹産野菜カレーの日」と題して、三鷹市内で育てられた野菜をカレーやサラダにして配ります。毎年人気のある献立ですので、ぜひ楽しみにしてみてください。
2	木	○	むぎごはん さかなのかおりドレッシングがけ おかかポテト とうがんとかんでんのスープ	ぎゅうにゅう あじ こなかつお とりにく かんでん	こめ おおむぎ でんぶん こめこ さとう じゃがいも こまあぶら	たまねぎ しそ しょうが にんじん とうがん とうもろこし はねぎ	587	25.2	
3	金	○	ツナライス ミートナスオムレツ やさいスープ	ぎゅうにゅう ツナ ふたにく たまご とりにく ウィンナー	こめ あぶら オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん エリンギ なす セロリー キャベツ こまつな	591	27.5	【6日】ワールドカップ献立 メープルバタートースト さけのチャウダー
6	月	○	メープルバタートースト さけのチャウダー やさいサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ さけ	はいがしよくパン バター さとう あぶら メープルシロップ じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり あかピーマン	587	27.3	開国国の一つ、カナダをイメージした献立です。カナダのメープルシロップ生産量は世界の7割を占めており、カナダ国旗の中央には、メープルシロップがとれる楓の葉っぱが描かれています。また、サーモンを始めとした魚類の名産地でもあります。
7	火	○	えだまめごはん ししゃものしそフライ キャベツのあまからいため たなばたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも ツナ ふたにく かまぼこ とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう こむぎこ こめこ パンこ そうめん	ごぼう しいたけ えだまめ しそ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ おくら	609	28.9	
8	水	○	けいはん がね スッキーニのおかかいため くだもの	ぎゅうにゅう とりにく しらす こなかつお	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも こむぎこ	しょうが しいたけ もやし ねぎ はねぎ ごぼう にんじん にんにく スッキーニ とうもろこし くだもの	590	21.4	【7日】七夕 たなばたじる 七夕にはそうめんを食べる風習があります。織姫が使う糸に見立てている説や、中国で7月7日に食べられている「素餅」（さくべい）というお菓子上に見立てているという説があるそうです。給食では、そうめんと星形のかまぼこを使った七夕汁をふるまいます。
9	木	○	おこのみどん なつのとんじる ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん もやし ねぎ キャベツ べにしょうが にんにく とうがん はねぎ とうもろこし	587	26.5	
10	金	○	なすいりポロネーゼ ポテトのチーズやき コールスローサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく ふたレバー だいず ツナ チーズ ハム	オリーブあぶら あぶら スパゲティー じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ セロリー なす パセリ とうもろこし あかピーマン キャベツ	590	27.4	
13	月	○	キムチチャーハン とうふのいためもの ぶどうゼリーボンチ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ かまぼこ	こめ あぶら さとう でんぶん	キムチ にんじん にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ チンゲンツァイ りんご パイナップル おうとう	590	24.5	【8日】鹿児島県郷土料理 けいはん がね 「鶏飯」（けいはん）は、奄美地域で食べられている具沢山のお茶漬けのような料理です。「がね」とは、さつまいもの入ったかき揚げのような料理で、揚げた姿がカニに似ていることから、鹿児島弁でカニを意味する「がね」という名前がつけられたそうです。
14	火	○	てりやきツナトースト ボークビーンズ かんでんサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ふたにく だいず ハム かんでん	むえんパン あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん セロリー トマト もやし きゅうり みかん	627	29.0	【9日】2年生食育体験 ゆでとうもろこし 2年生にとうもろこしの皮をむき、ひげをとってもらいます。給食室でゆで、全学年に提供します。
15	水	○	むぎごはん おやこむし いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご なまあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう こまつな	588	26.2	
16	木	○	もろこしごはん いわしのかばやき きゅうりのおかかあえ ごもくじる セレクトデザート	ぎゅうにゅう いわし こなかつお ふたにく あぶらあげ アイスクリーム	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう	とうもろこし きゅうり にんじん だいこん はくさい こまつな みかんシャーベット りんごシャーベット	604	21.3	◎今月の果物 すいか 冷凍みかん を使用する予定です。
17	金		しゅうぎょうしき 終業式						※太字は今月使用予定の三鷹産農産物です。農産物の生育状況等で変更になることがあります。

※学校の都合により献立や食材料を変更する場合があります。

8/26	水	○	ターメリックライスのミートソースがけ マカロニサラダ ドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ ハム	こめ おおむぎ さとう こめこ マカロニ	たまねぎ にんじん トマト なす ビーマン キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく くだもの	590	21.6	※変更になる場合があります。
------	---	---	---	----------------------------	----------------------------	---	-----	------	----------------