

〔7月 給食献立予定表〕

2026年 7月

東三鷹学園三鷹市立第六中学校

日	献立名	牛乳	材料名						材料 - kcal	ひとこと メモ
			主にからだの組織を作る		からだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1 水	家常豆腐丼 春雨スープ 果物	○	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが 椎茸 白菜 玉葱 もやし ねぎ 果物	米 大麦 三温糖 澱粉 春雨	油 ごま油	752 30.8	3日 ポテトフリッター じゃがいもを切って、衣をつけて揚げます。ソースは、手作りのバーモントソースを作ります。ソースに使う「はちみつ」は三鷹で採れたものです。今年度から納品していただけるようになりました！ 
2 木	わかめご飯 いかの豆かりんとう 煮浸し プチプチ卵スープ	○	大豆 いか 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ 椎茸 玉葱 白菜 ねぎ	米 大麦 澱粉 米粉 三温糖	油	805 33.8	
3 金	しそ香る和風フィットチーネ ポテトフリッター 寒天サラダ ツナドレッシング	○	鶏肉 ベーコン 豆乳 ツナ	牛乳 寒天	にんじん しそ葉	にんにく 玉葱 椎茸 えのき キャベツ コーン きゅうり	フィットチーネ じゃがいも 小麦粉 三温糖 はちみつ	油	746 26.1	
6 月	麦ご飯 魚のごまだれ焼き 即席漬け 冬瓜と野菜の煮物	○	たちうお 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん かぶ葉	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 椎茸 冬瓜 かぶ	米 大麦 三温糖 澱粉 じゃがいも	油 ごま油 ねりごま	811 34.1	
7 火	夏野菜のドライカレー ポテトサラダ 果物	○	豚肉 大豆 鶏肉	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 スッキーニ コーン きゅうり 果物	米 じゃがいも 三温糖	油 オリーブ油	755 28.0	
8 水	五目いなり寿司 魚の一味焼き もやしとコーンのソテー かきたま汁	○	鶏肉 油揚げ さば 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	椎茸 しょうが ねぎ もやし キャベツ コーン	米 大麦 三温糖 澱粉	油	756 39.5	
9 木	きなこ揚げパン トマトと豆のスープ カラフルサラダ じゃこドレッシング	○	きな粉 豚肉 豆 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	にんじん トマト ピーマン	玉葱 セロリ キャベツ きゅうり ピーマン もやし コーン	胚芽パン 上白糖 三温糖	油 バター	752 32.7	
10 金	ジャージャー麺 いももち 切り干し入りナムル	○	豚肉 レバー 豆	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉葱 エリンギ ねぎ もやし 切干し大根	蒸し中華麺 三温糖 澱粉 じゃがいも	油 ごま油	740 30.8	
13 月	麦ご飯 魚のフライ 肉野菜炒め 具沢山の味噌汁	○	豚肉 さめ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも	油	752 32.5	
14 火	ピラフ ミートなすオムレツ ポトフ	○	鶏肉 豚肉 大豆 レバー 卵	牛乳	にんじん ピーマン いんげん	にんにく 玉葱 コーン エリンギ なす セロリ かぶ キャベツ	米 大麦 じゃがいも	油	747 34.4	◎今月の果物は冷凍みかん、すいかなどを予定しています。 ※都合により、食材や献立を変更することがあります。 ※和え物、サラダは加熱してあります。
15 水	菜飯 ししゃもの南蛮漬け 茎わかめ炒め 豆腐のくす煮	○	油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも 茎わかめ	だいこん葉 にんじん 葉ねぎ	ねぎ ごぼう 玉葱	米 大麦 三温糖 じゃがいも 澱粉	油 ごま油	748 31.9	
16 木	レタスチャーハン から揚げサラダ 中華ドレッシング 中華スープ みかんシャーベット	○	ベーコン 豚肉 なると 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	にんにく しょうが ねぎ コーン レタス キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく 椎茸 白菜 もやし	米 大麦 澱粉 三温糖	油 ごま油	753 27.8	

旬の野菜には魅力がいっぱい!

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、
栄養価が高い!



◆体によい効果がある!



◆価格が安く、
環境に優しい!



今月使用予定の三鷹産野菜は、

キャベツ・きゅうり・じゃが芋
玉葱・人参・にんにく・葉ねぎ
スッキーニ・トマト・なす・にんじん
ピーマン・はちみつ

