

〔 8・9月 給食献立予定表 〕

2026年 8・9月

東三鷹学園三鷹市立第六中学校

日	献立名	牛乳	材料名						1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		
8/26 水	ミートソースライス 緑大豆のサラダ ノンエッグマヨネーズドレッシング 果物	○	豚肉 大豆 レバー ベーコン	牛乳	にんじん トマト	玉葱 エリンギ セロリ きゅうり キャベツ コーン にんにく 果物	米 大麦 三温糖 米粉	油	744	14日 鯉とさつま芋の甘辛揚げ この日の魚は、「鯉」を使います。鯉は、広い海域を一定のバターンで泳ぎ回って暮らす回遊魚です。秋に産卵のために南下する鯉を、「戻り鯉」と呼びます。とろ鯉とも言われ、脂ののっていて味が濃厚なのが特徴です。 
27 木	菜飯 魚の野菜甘酢あんかけ 小松菜の炒め物 雪汁	○	メダイ ベーコン 豚肉 豆腐	牛乳	だいこん菜 にんじん ビーマン 小松菜 葉ねぎ	もやし キャベツ 大根 椎茸	米 大麦 澱粉 米粉 三温糖 こんにゃく	油 ごま油	746	
28 金	キムタクチャーハン 豆腐とうすら卵の中華炒め 春雨サラダ ツナドレッシング	○	豚肉 うすら卵 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	キムチ ねぎ にんにく しょうが 椎茸 白菜 もやし コーン きゅうり たくあん	米 大麦 三温糖 澱粉 春雨	油 ごま油	750	
31 月	きつね丼 夏の豚汁 果物	○	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉葱 白菜 ねぎ ごぼう にんにく 冬瓜 果物	米 大麦 三温糖 澱粉 こんにゃく じゃがいも	油	751	
9/1 火	麦ご飯 ししゃもの葱ソース 筍わかめのナムル スンドップ	○	豚肉 たら 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも 筍わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ もやし にんにく しょうが 玉葱 キムチ 白菜 えのき	米 大麦 三温糖	油 ごま油 ねりごま	740	18日 チリ給食 ボジョ・アルペハドはチリで良く食べられている家庭料理です。詳細は裏面の給食だよりをご覧ください。 
2 水	高野豆腐のチンジャオロースご飯 トック ぶどうゼリーポンチ	○	高野豆腐 豚肉 卵	牛乳 寒天	にんじん ビーマン チンゲンサイ	椎茸 にんにく しょうが もやし 白菜 ねぎ りんご	米 大麦 三温糖 澱粉 トック	油 ごま油	796	
3 木	麦ご飯 魚のステーキソースがけ お浸し 根菜の澄まし汁	○	さめ かつおぶし 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが 玉葱 キャベツ 椎茸 大根 ねぎ	米 大麦 澱粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも	油	746	
4 金	ソースいかに焼きそば じゃがちゃん カラフルサラダ ハムドレッシング	○	豚肉 いか 豆乳 ハム	牛乳	にんじん にら	椎茸 玉葱 ねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり	蒸し中華麺 じゃがいも 米粉 三温糖	油 ごま油	735	
7 月	高菜じゃこチャーハン 厚揚げと挽肉の味噌炒め きびなごサラダ 玉葱ドレッシング	○	豚肉 レバー 厚揚げ	牛乳 きびなご わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 高菜 チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 エリンギ もやし キャベツ きゅうり	米 大麦 澱粉 三温糖	油 ごま油	756	25日 月見団子 昔の暦で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。今年は、9月25日なことから、給食では、満月に見立てた丸い白玉を使って月見団子を提供します。 
8 火	玄米ご飯 ツナそばろ 親子蒸し けんちん汁	○	鶏肉 ちくわ 卵 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ねぎ 玉葱 椎茸 ごぼう 大根 しょうが	米 玄米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	油	739	
9 水	コッペパン 魚のフライ ポイルキャベツ コーンスープ	○	にしん ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ 玉葱 セロリ コーン	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも コーンスターチ	油	786	
10 木	豚肉の生姜煮丼 どさんこ汁 果物	○	豚肉 豆腐 鮭	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが 玉葱 白菜 椎茸 大根 コーン 果物	米 大麦 しらたき 三温糖 じゃがいも	油	740	
11 金	カレーピラフ 魚のノンエッグマヨネーズ焼き 野菜のトマト煮 コンソメジュリアン	○	ウィンナー 鶏肉 ベーコン 豚肉 ミツメ加工 加工	牛乳	ビーマン パセリ トマト にんじん	玉葱 コーン にんにく エリンギ なす ビーマン セロリ キャベツ	米 大麦 三温糖 じゃがいも	油 オリーブ油	732	28日 さんまご飯 漢字の名前（秋刀魚）の通り、秋に旬を迎えます。秋の秋刀魚は、脂ののっていて、とてもおいしいです。今月は、そんな秋刀魚を揚げて甘辛いタレと絡めてご飯と混ぜます。 
14 月	麦ご飯 鯉とさつま芋の甘辛揚げ キャベツの浅漬け 五目汁	○	鯉 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ ごぼう きゅうり 大根 白菜	米 大麦 澱粉 さつまいも 三温糖	油 ごま油	790	
15 火	スパゲティツナソース こんにゃくサラダ チキンドレッシング りんご蒸しパン	○	ツナ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん	玉葱 にんにく しょうが セロリ エリンギ りんご キャベツ もやし きゅうり コーン	スパゲティ 小麦粉 上白糖 こんにゃく 三温糖	油 オリーブ油	773	
16 水	中間考査（給食なし）									
17 木	わかめご飯 ケランマリ もやしとビーマン炒め 豆腐と挽肉の煮込み	○	豚肉 卵 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ もやし 椎茸 白菜	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油	775	◎16日は中間考査のため給食はありません。 ◎今月使用予定の三鷹産野菜は、葉ねぎ、冬瓜、なす、小松菜、玉葱等 ◎今月の果物はメロン、冷凍みかん、梨を予定しています。 
18 金	ターメリックライス ボジョ・アルペハド ハムとじゃが芋のサラダ 果物	○	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉葱 コーン グリーンピース きゅうり 果物	米 大麦 じゃがいも 三温糖	油 オリーブ油	732	
24 木	ご飯 魚の葱味噌がけ 野菜炒め 肉じゃがが煮	○	さば ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	にんにく ねぎ キャベツ しょうが 玉葱	米 じゃがいも しらたき 三温糖	油 ごま油	788	
25 金	五目うどん いかと豆のサラサ揚げ 昆布和え 月見団子	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ いか 大豆 かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう 大根 えのき 白菜 しょうが きゅうり コーン もやし	うどん 澱粉 三温糖 白玉	油	768	
28 月	さんまご飯 もやしとハムのさっぱり和え さつま汁	○	さんま ハム 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 澱粉 三温糖 水あめ 春雨 さつまいも	油 ごま油	785	※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。 
29 火	ごまバタートースト ポークビーンズ 寒天サラダ じゃこドレッシング	○	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 寒天 ちりめんじゃこ	にんじん トマト	玉葱 セロリ もやし きゅうり コーン	胚芽パン 上白糖 じゃがいも 三温糖	バター ごま ねりごま 油	753	
30 水	麦ご飯 魚の中華揚げ 肉みそもやし 酸辣湯	○	さめ 豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく もやし セロリ 椎茸 ねぎ	米 大麦 上新粉 澱粉 三温糖	油 ごま油	774	
									34.7	