



6月 給食献立予定表

令和8年度

鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人 たんぱく質	
1月	わかめご飯	○	ししゃもの和風ドレッシング ズッキーニの炒め物 厚揚げの五目煮	豚肉、生揚げ	牛乳、わかめ、ししゃも	七分つき米、麦、三温糖、でんぶん	油、ごま油	にんじん、ごまつな	玉葱、ズッキーニ、コーン、にんにく、しょうが、椎茸、はくさい	747 kcal 33.2 g	
2火	野菜カレーうどん	○	魚と芋と大豆の揚げ煮 りんごゼリーポンチ	豚肉、油揚げ、さめ、大豆	牛乳、寒天	うどん、でんぶん、じゃがいも、三温糖	油	にんじん、ごまつな	ごぼう、玉葱、はくさい、ねぎ、しょうが、黄桃缶、パイナップル	757 kcal 31.1 g	
3水	麦ご飯 小松菜ふりかけ	○	親子蒸し 具沢山味噌汁	鶏肉、ちくわ、卵、豚肉、油揚げ、木綿豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ	七分つき米、麦、三温糖、黒こんにやく、じゃがいも	白いりごま、ごま油、油	ごまつな、にんじん、トウモロコシ	玉葱、椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ	750 kcal 34.5 g	
4木	ガーリックトースト	○	チキンピーンズ かみかみサラダ (じゃこドレッシング)	ベーコン、鶏肉、大豆	牛乳、ちりめんじゃこ	食パン、じゃがいも、三温糖	オリーブ油、油	パセリ、にんじん、トマト、さやいんげん	にんにく、玉葱、セロリ、もやし、ごぼう、れんこん、切干大根、きゅうり	749 kcal 34.0 g	
5金	きびご飯	○	魚のはちみそ焼き もやしと胡瓜のお浸し 塩麩肉じゃが	ミナミカゴカマス、豚肉、生揚げ	牛乳	七分つき米、麦、きび、はちみつ、三温糖、しらたき、じゃがいも	油、白いりごま	にんじん、葉ねぎ	もやし、きゅうり、コーン、玉葱	747 kcal 35.1 g	
6土	ビビンバ	○	春雨サラダ (ハムドレッシング) トッポギのスープ	豚肉、豚レバー、ロースハム、鶏肉	牛乳	七分つき米、麦、三温糖、はるさめ、トッポギ	油、ごま油、白いりごま	ごまつな、にんじん、チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、だいずもやし、キャベツ、きゅうり、椎茸、はくさい、ねぎ	746 kcal 28.3 g	
8月	学校公開 振替休業日										
9火	ガパオライス	○	蒸し卵 フォーのスープ	鶏肉、卵	牛乳	七分つき米、麦、三温糖、フォー	油	にんじん、赤ピーマン、ピーマン	玉葱、たけのこ、エリンギ、パプリカ、にんにく、しょうが、もやし、はくさい、ねぎ	748 kcal 31.6 g	
10水	チンジャオロース 焼きそば	○	ポテトフリッター 野菜の香味漬け	豚肉、豆乳	牛乳	中華麺、三温糖、でんぶん、じゃがいも、米粉、はちみつ	油、ごま油	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、たけのこ、玉葱、エリンギ、もやし、だいこん、きゅうり	769 kcal 27.0 g	
11木	いわしご飯	○	もやしのサラダ (梅ドレッシング) 塩豚汁 メロン	いわし、豚肉、生揚げ	牛乳	七分つき米、麦、でんぶん、三温糖、水あめ、黒こんにやく、じゃがいも	白いりごま、油	にんじん、葉ねぎ	しょうが、もやし、キャベツ、きゅうり、梅肉、ごぼう、玉葱、メロン	748 kcal 29.9 g	
12金	キャロットライス	○	タジン バジルポテト エルテンスープ	ベーコン、卵、鶏肉、豆乳、白いんげん豆	牛乳、生クリーム、チーズ	七分つき米、米粒麦、マカロニ、じゃがいも、さつまいも、ユースターチ	油、オリーブ油	にんじん、ほうれんそう、ごまつな	玉葱、にんにく、エリンギ	767 kcal 30.9 g	
15月	食パン	○	ママーレードジャム 魚のハーブ焼き ラタトゥイユ 鶏肉と豆のスープ煮	メダイ、ベーコン、鶏肉、白いんげん豆	牛乳	食パン、パン粉、三温糖、じゃがいも	油、オリーブ油	パセリ、トマト、赤ピーマン、ピーマン、にんじん	にんにく、玉葱、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、キャベツ	747 kcal 36.2 g	
16火	キムチチャーハン	○	ツナ揚げ餃子 中華風コーンスープ	豚肉、ツナ、ベーコン、鶏肉、卵	牛乳	七分つき米、麦、でんぶん、きょうざの皮、小麦粉	油、白いりごま、ごま油	にんじん、にら、チンゲンツァイ	白菜キムチ、たくあん、ねぎ、キャベツ、玉葱、しょうが、コーン	748 kcal 27.0 g	
17水	夏季考査										
18木	夏季考査										
<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>【市内産野菜】 6月は、三鷹市北野の地場産農家「川瀬さん」から「玉葱」、JAを通じて「小松菜・人参・はちみつ・キャベツ・じゃがいも・にんにく・きゅうり・葉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・トマト・なす」が納品される予定です！</p> </div>											
19金	玄米ご飯	○	魚の香味焼き まわかめとさつま揚げの炒め物 さつま汁 さくらんぼ	さば、さつま揚げ、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、まわかめ	七分つき米、玄米、三温糖、さつまいも	ごま油、油、白いりごま	にんじん	にんにく、もやし、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、さくらんぼ	747 kcal 32.5 g	
22月	たご飯	○	鶏のごまだれ焼き キャベツの浅漬け 夏のっぺい汁	油揚げ、たご、鶏肉、豚肉、生揚げ	牛乳	七分つき米、麦、三温糖、でんぶん	ごま油、白ねりごま、油	にんじん、葉ねぎ	しょうが、椎茸、えだまめ、にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうがん、なす	774 kcal 37.5 g	
23火	シシジュシー	○	厚揚げの肉味噌かけ もやしとコーンの炒め物 もずくと大根のスープ	ベーコン、豚肉、生揚げ、鶏肉	牛乳、昆布、もずく	七分つき米、麦、三温糖、でんぶん	ごま油、油、白いりごま	にんじん、さやいんげん、にら	しょうが、ねぎ、もやし、コーン、えのきたけ、だいこん、はくさい	746 kcal 32.6 g	
24水	シナモン揚げパン	○	ポテトポタージュ キャベツのサラダ (ツナドレッシング) 小玉すいか	豚肉、ポンドレスハム、ツナ	牛乳、チーズ、生クリーム	コッペパン、上白糖、三温糖、じゃがいも、小麦粉	油、豆乳バター	にんじん	にんにく、玉葱、コーン、キャベツ、きゅうり、小玉すいか	754 kcal 27.1 g	
25木	麦ご飯	○	小魚の南蛮漬け ビーフソテー スンドゥブ	豚肉、たら、絹ごし豆腐	牛乳、豆あじ	七分つき米、米粒麦、でんぶん、三温糖、ピーンズ	ごま油、油、白ねりごま	にんじん、にら、チンゲンツァイ	ねぎ、玉葱、椎茸、キャベツ、にんにく、しょうが、白菜キムチ、はくさい、もやし、えのきたけ	747 kcal 32.6 g	
26金	たらこスパゲティ	○	かぼちゃ蒸しパン ひよこ豆のサラダ (洋食屋さんのドレッシング)	ベーコン、鶏肉、たらこ、ひよこ豆	牛乳、生クリーム	スパゲッティ、米粉、上白糖、三温糖	オリーブ油、バター、油	ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ、にんじん	にんにく、玉葱、しめじ、きゅうり、コーン、だいこん	751 kcal 28.5 g	
29月	こぎつねご飯	○	魚の七味焼き 青じそ風味の即席漬け 田舎汁	鶏肉、油揚げ、さわら、生揚げ	牛乳	七分つき米、麦、三温糖、黒こんにやく、じゃがいも	油	にんじん、しそ葉	しょうが、えだまめ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん	746 kcal 37.4 g	
30火	夏越ご飯	○	うずら卵のすまし汁 冷凍みかん	いか、鶏肉、うずら卵	牛乳	七分つき米、麦、小麦粉、三温糖、水あめ	油	にんじん、かぼちゃ、ごまつな	玉葱、ズッキーニ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、冷凍みかん	789 kcal 27.0 g	

※都合により、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。

未来へつなげる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと、毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつなげる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



●自分の健康のためにできること●

●食の未来のためにできること●

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>	<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	----------------------------