



# 7・8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水	夏野菜の ドライカレー 市内産カレーの日	○	じゃこサラダ (ごまドレッシング) メロン	豚肉、大豆	牛乳、 ちりめんじゃこ	七分つき米、麦、 米粉、三温糖 油、 ごま油、 白すりごま、 白ねりごま	にんじん、 トマト、 ピーマン にんにく、しょうが、玉葱、 なす、ズッキーニ、キャベツ、 もやし、コーン、きゅうり、 ねぎ、メロン	747 kcal 28.9 g	
2木	ジャージャー麺	○	いももち 切り干し入りナムル	豚肉、レンズ豆	牛乳	中華麺、三温糖、 でんぶん、じゃがいも	油、 ごま油、 白いりごま	にんじん、 ピーマン、 ごまつな にんにく、しょうが、玉葱、 たけのこ、椎茸、ねぎ、もやし、 切干大根	746 kcal 29.8 g
3金	わかめご飯	○	魚の照り焼き 枝豆 冬瓜と野菜の煮物	ミネミカゴカマス、 豚肉、生揚げ	牛乳、 わかめ	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 しょうが、えだまめ、椎茸、 とうがん、はくさい	746 kcal 38.6 g
6月	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	三温糖、うどん、 米粉、パン粉	油、 白いりごま、 黒いりごま	にんじん、 ごまつな、 にら はくさい、ねぎ、にんにく、 もやし、キャベツ、みかん缶、 パイン缶	746 kcal 29.2 g
7火	五目いなり寿司	○	魚の香味焼き からし和え 七タ汁	鶏肉、油揚げ、 錦糸玉子、さば、 豚肉、かまぼこ、 絹ごし豆腐	牛乳	七分つき米、麦、 三温糖、そうめん	ごま油	にんじん、 さやいんげん、 ごまつな、 葉ねぎ 椎茸、にんにく、キャベツ、 だいこん、はくさい、ねぎ	745 kcal 38.0 g
8水	シーフードピラフ	○	スペインオムレツ ズッキーニとベーコンのソテー スペイン風ポトフ	ベーコン、えび、 いか、ポークハム、 卵、ベーコン、 豚肉、ひよこ豆	牛乳、 チーズ	七分つき米、麦、 じゃがいも	油、 バター、 オリーブ油	にんじん、 ピーマン、 赤ピーマン、 かぶ菜 玉葱、にんにく、ズッキーニ、 コーン、セロリー、かぶ、 キャベツ	747 kcal 36.9 g
9木	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) 冷凍みかん	きな粉、ベーコン、豚肉、 鶏肉、 豆乳クリーム	牛乳、 チーズ	胚芽パン、上白糖、 じゃがいも、 緑豆はるさめ、 三温糖	油、 豆乳バター、 オリーブ油	にんじん、 トマト、 赤ピーマン 玉葱、セロリー、キャベツ、 きゅうり、黄ピーマン、 もやし、冷凍みかん	747 kcal 27.2 g
10金	麦ご飯 野菜の鉄火味噌	○	魚の塩焼き 即席漬 肉じゃが煮	大豆、たちうお、 豚肉、生揚げ	牛乳	七分つき米、麦、 三温糖、しらたき、 じゃがいも	油	にんじん、 さやいんげん なす、キャベツ、きゅうり、 しょうが、玉葱	801 kcal 33.0 g
13月	いかと青じその 和風スパゲティ	○	じゃがちゃん キャベツのサラダ (ツナドレッシング)	鶏肉、ベーコン、 いか、豆乳、ツナ	牛乳	スパゲッティ、 じゃがいも、米粉、 三温糖	油、 オリーブ油	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、 コーン、きゅうり	748 kcal 28.3 g
14火	生揚げと豚肉の あんかけご飯	○	ワンタンスープ 小玉すいか	豚肉、生揚げ、 鶏肉	牛乳	七分つき米、麦、 三温糖、でんぶん、 ワンタンの皮	油、 ごま油	にんじん、 葉ねぎ、 にら にんにく、しょうが、玉葱、 椎茸、もやし、ねぎ、 小玉すいか	751 kcal 29.5 g
15水	黒砂糖パン	○	ミートなすオムレツ 鶏肉と豆のスープ煮 こんにやくサラダ (玉葱ドレッシング)	豚肉、卵、 ベーコン、鶏肉、 白いんげん豆	牛乳	黒砂糖パン、 じゃがいも、 こんにやく、三温糖	油	にんじん、 ピーマン、 パセリ 玉葱、なす、キャベツ、 もやし、きゅうり、コーン	747 kcal 37.0 g
16木	レタスチャーハン	○	鶏肉の梅味噌だれ きゅうりの中華漬 中華スープ	焼き豚、鶏肉、 豚肉	牛乳	七分つき米、麦、 でんぶん、三温糖、 緑豆はるさめ	ごま油、 油	にんじん、 葉ねぎ にんにく、しょうが、ねぎ、 コーン、レタス、梅肉、 きゅうり、椎茸、はくさい、 もやし	746 kcal 28.0 g
17金	終業式								

8月の献立も  
載っています！

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		
8/25火	始業式								
26水	カレーライス	○	マカロニサラダ 冷凍みかん	豚肉、 ロースハム	牛乳	七分つき米、麦、 じゃがいも、小麦粉、 マカロニ、三温糖	油	にんじん にんにく、しょうが、玉葱、 りんご、きゅうり、コーン、 冷凍みかん	826 kcal 27.0 g
27木	ご飯	○	魚のごまだれ焼き まわかめの炒め煮 雷汁	さば、油揚げ、 押し豆腐、豚肉	牛乳、 まわかめ	七分つき米、三温糖、 でんぶん、 黒こんにやく	ごま油、 白ねりごま、 油	にんじん にんにく、しょうが、ねぎ、 もやし、だいこん、椎茸	746 kcal 35.6 g
28金	チルドクtoast	○	コーンと豆の豆乳米粉スープ 寒天サラダ (ツナドレッシング)	ウィンナー、鶏肉、白 いんげん豆、 豆乳、ツナ	牛乳、 チーズ、 糸寒天	無塩パン、三温糖、 米粉	油、 豆乳バター	にんじん 玉葱、コーン、キャベツ、 きゅうり	751 kcal 33.6 g
31月	麻婆なす丼	○	冬瓜と春雨のスープ 梨	豚肉、木綿豆腐、 鶏肉、ロースハム、 卵	牛乳	七分つき米、麦、 三温糖、でんぶん、 緑豆はるさめ	油、 ごま油	にんじん、 にら、 葉ねぎ にんにく、しょうが、 たけのこ、ねぎ、椎茸、なす、 とうがん、日本なし	749 kcal 32.0 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。

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用が推奨されていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

**暑い暑さを乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫**

<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

**【市内産野菜】**

7月は、三鷹市北野の地場産農家「川瀬さん」から「玉葱」が、JAを通じて「にんにく・葉ねぎ・玉葱・なす・ズッキーニ・ピーマン・トマト・きゅうり・キャベツ・とうがん・枝豆」が納品される予定です！

**野菜をおいしく食べよう！**

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人かもしれませんが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

揚げ物、汁物、あえ物、サラダ、炒め物、煮物

**野菜を食べると、いいことがいっぱい！**

<p>おなかの調子が整う</p>	<p>成長をサポート</p>	<p>肌がきれいになる</p>	<p>肥満を防ぐ</p>
------------------	----------------	-----------------	--------------

**8月31日は「野菜の日」**