



7・8月 給食献立予定表

令和5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	たんぱく質		
7/3月	豚肉と新生姜の混ぜご飯	○	魚の七味焼き お浸し うずら卵のすまし汁	豚肉、さわら、 粉かつお、鶏肉、 うずら卵	牛乳 七分つき米、 麦、砂糖	油 さやいんげん、 にんじん、 こまつな	新しょうが、しょうが、ねぎ、 キャベツ、えのきたけ、はくさい	750 kcal 38.6 g	
4火	いかと青じその和風スパゲティ	○	いもいもドーナツ 海藻サラダ (じゃこドレッシング)	鶏肉、ベーコン、 いか	牛乳、 海藻、 ちりめん じゃこ	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	749 kcal 28.5 g
5水	夏野菜のカレーライス 三鷹産野菜カレーの日	○	マカロニサラダ (ハムマヨドレッシング) 小玉すいか	鶏肉、ロースハム	牛乳、 チーズ	油、バター	にんじん、 トマト	にんにく、しょうが、玉葱、なす、 りんご、きゅうり、コーン、 小玉すいか	782 kcal 25.0 g
6木	胚芽食パン	○	りんごジャム 魚のハーブ焼き 粉ふき芋 レタスと卵のスープ	さけ、鶏肉、 たまご	牛乳 胚芽食パン、 パン粉、 じゃがいも、 でんぷん	オリーブ油、 バター	パセリ、トマト	りんごジャム、にんにく、玉葱、 レタス	745 kcal 39.6 g
7金	枝豆ご飯	○	魚の香りソースかけ 小松菜ときゅうりの昆布漬 七タ汁	油揚げ、ぼら、 豚肉、かまぼこ、 絹ごし豆腐	牛乳、 刻み昆布	油	にんじん、しそ葉、 こまつな、オクラ	ごぼう、椎茸、えだまめ、 しょうが、りんご、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、たけのこ、 だいこん	744 kcal 32.8 g
10月	きびご飯	○	魚の葱味噌かけ カレーきんぴら 冬瓜と野菜の煮物	さば、豚肉、 さつま揚げ、 生揚げ	牛乳 七分つき米、麦、 さび、砂糖、 じゃがいも、 でんぷん	ごま油、 白すりごま、 油、 白いりごま	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	にんにく、ねぎ、ごぼう、しょうが、 たけのこ、椎茸、とうがん、 はくさい	768 kcal 35.8 g
11火	甘辛肉うどん	○	魚の磯辺揚げ 浦上そばろ ぶどうゼリーポンチ	豚肉、さわら、 たまご、 さつま揚げ	牛乳、 あおのり、 寒天	油	にんじん、 こまつな、 さやいんげん	ねぎ、ごぼう、もやし、みかん缶、 パイナップル	748 kcal 33.6 g
12水	麻婆なす丼	○	中華風コンソープ 冷凍みかん	豚肉、木綿豆腐、 鶏肉、たまご	牛乳 七分つき米、麦、 砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん、にら、 チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、たけのこ、 ねぎ、椎茸、なす、玉葱、コーン、 冷凍みかん	748 kcal 30.6 g
13木	チリドクトースト	○	豆のポタージュ フレンチサラダ (コールスロドレッシング)	ウィンナー、鶏肉、 白いんげん豆	牛乳、 チーズ、 生クリーム	油、バター	にんじん	玉葱、にんにく、キャベツ、 コーン、きゅうり	771 kcal 33.3 g
14金	麦ご飯	○	ししゃもの南蛮漬 もやしの中華和え 豆腐と挽肉の煮込み	ロースハム、豚肉、 木綿豆腐	牛乳、 ししゃも	ごま油、油	にんじん、 こまつな	ねぎ、もやし、きゅうり、 にんにく、しょうが、玉葱、 たけのこ、椎茸	802 kcal 34.9 g
17月	海の日								
18火	玄米ご飯	○	魚と豆のごまからめ きゅうりの七味中華漬 夏の豚汁	大豆、さめ、豚肉、絹 ごし豆腐	牛乳 七分つき米、玄米、 でんぷん、砂糖、 黒こんにやく、 じゃがいも	白いりごま、 ごま油、油	にんじん	しょうが、きゅうり、ごぼう、 にんにく、とうがん、ねぎ	822 kcal 31.3 g
19水	ウィンナーピラフ	○	ミートなすオムレツ 鶏肉と豆のスープ煮 みかんシャーベット	鶏肉、ウィンナー、 卵、白いんげん豆	牛乳 七分つき米、麦、 じゃがいも	油	にんじん、 ピーマン、 パセリ	玉葱、なす、キャベツ、 みかんシャーベット	825 kcal 35.5 g
20木	終業式								

8/25金	始業式								
28月	給食なし								
29火	ドライカレー	○	ポテトサラダ	豚肉、大豆、 レンズまめ、 ソフトチキン	牛乳 七分つき米、麦、 小麦粉、 じゃがいも、砂糖	バター、油、 オリーブ油	にんじん、 ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱、 マッシュルーム、コーン、 きゅうり	756 kcal 29.3 g
30水	セルフのきんぴらバーガー	○	洋風白玉スープ	さめ、鶏肉、 たまご	牛乳 ショートニング、 でんぷん、 じゃがいも、 砂糖、白玉	油、 白いりごま、 ごま油	にんじん、 こまつな	しょうが、ごぼう、椎茸、 はくさい、ねぎ	747 kcal 33.1 g
31木	じゃこチャーハン	○	豆腐の中華炒め 春雨寒天サラダ (ハムドレッシング) なし	鶏肉、うずら卵、 木綿豆腐、 ポークハム	牛乳、 ちりめん じゃこ、 寒天	油、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、 コーン、椎茸、はくさい、もやし、 きゅうり、なし	745 kcal 34.1 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。

【三鷹産野菜カレーの日】



三鷹市では、学校給食への市内産農産物の活用推進の取り組みの一つとして、「三鷹産野菜カレーの日」を実施します。

今年も三鷹市内の全市立小・中学校で実施し、鷹南学園では、7月5日に行うことになりました。三鷹産野菜のおいしさを知ってもらうために、地場産農家川瀬さんと三鷹農協のご協力のもと、三鷹市内で収穫された「にんにく・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト・なす」を使った「夏野菜のカレーライス」と、「にんじん・きゅうり・たまねぎ」を使った「マカロニサラダ」と「にんにく・玉葱」を使った「ハムマヨドレッシング」をつくります。

旬の野菜は栄養価が高く、味が良く、多くとれるので値段が安くなり、良いことばかりです。しっかり食べて三鷹市の農業を応援したいと思います。

- み んなで
- た のしく
- か れえ(カレー)をたべよう!
- し ないさんやさいの日

三鷹市内産の野菜を食べると、どんな良いことがあるかな?

- み みたかの農業を応援できる
- た だれが作ったかわかって安心できる
- か ガソリン節約、地球にやさしい
- し 新鮮だから、おいしさいっぱい

【市内産野菜について】

7月は、三鷹市北野の地場産農家川瀬さんから玉葱・じゃがいも・なすが、またJAからは人参・きゅうり・にんにく・トマトが届く予定です。

市内産野菜も最盛期を迎え、毎日のように、新鮮な三鷹産のお野菜が届き、美味しいいただいています！8月も、直近の収穫状況を確認し、出来るだけ三鷹産のお野菜をたくさん使用する予定です。楽しみにしていてくださいね♪

