

日	曜	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄
			赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間			
			血や肉になる	力の元になる	体の調子を整える			
8月								
28	月	牛乳 夏野菜のドライカレー 海藻サラダ (じゃこドレッシング) 果物	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 海藻 ちりめんじゃこ	米 麦 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト アスパラ ナス ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	764	30.4	8・9月の果物は「メロン・ぶどう・梨・みかん」を予定しています。
29	火	牛乳 ミルクパン 魚のごまフライ ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 鮫 ベーコン	ミルクパン 小麦粉 ごま パン粉 油 マカロニ	生姜 キャベツ 玉葱 人参 セロリー パセリ	762	33.2	パンに魚のフライとキャベツを挟んで食べましょう。
30	水	牛乳 こぎつねご飯 魚の香りごま醤油かけ きゅうりの和風漬け かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ミソ汁 かつお 鰹節 わかめ 卵	米 麦 油 砂糖 ごま 澱粉	生姜 人参 長ネギ にんにく きゅうり えのき草 白菜 小松菜	782	39.1	こぎつねご飯は、不動の人気メニュー。甘辛く煮煮めた油揚げを、ご飯に混ぜ込みます。
31	木	牛乳 シグナルスパゲティ ポテトフリッター ひよこ豆のサラダ (チキンドレッシング)	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 ひよこ豆	スパゲティ 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく 人参 玉葱 椎茸 えのき草 ピーマン きゅうり とうもろこし	793	29.3	大きく切ったじゃが芋に、豆乳入りの手作り衣を絡めて、油で揚げます。一人2個ずつです。
9月								
1	金	牛乳 ピピンパ 豆腐の中華炒め 果物	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま 澱粉	にんにく 生姜 もやし 人参 小松菜 椎茸 白菜 長葱 果物	811	37.8	ご飯に、そぼろとナムルを乗せて配ります。よく混ぜて食べましょう。
4	月	牛乳 菜飯 鯉と大豆と芋の磯風味 小松菜のおかか和え のっぺい汁	牛乳 大豆 鯉 青のり 鰹節 鶏肉 厚揚げ	米 麦 ごま じゃが芋 油 澱粉 砂糖	大根菜 生姜 もやし 人参 小松菜 冬瓜 椎茸 なす さやいんげん 葉ネギ	791	34.3	<3年生給食なし> 鯉と大豆、じゃが芋を油で揚げ、青のり入りのタレに絡めます。
5	火	牛乳 胚芽食パン・マーマレードジャム 魚のハーフレモンソースかけ 野菜ソテー ポテトポタージュ	牛乳 目鯛 ベーコン 豚肉 チーズ ハム	胚芽パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	玉葱 にんにく レモン パセリ とうもろこし ほうれん草 もやし	744	35.5	<3年生給食なし> レモン汁やバジル、パセリを入れて、爽やかな香りのソースを作ります。
6	水	牛乳 ご飯 鶏肉と卵のサッパリ煮 ごま和え さつま汁	牛乳 鶏肉 うずら卵 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま 油 さつま芋	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 長ネギ	770	33.9	<3年生給食なし> いつもは鶏卵で作りますが、まだ鶏卵が手に入りにくいので、今回はうずら卵で作ります。
7	木	牛乳 ジャージャー麺 いももち 野菜炒め	牛乳 豚肉 レンズ豆	中華麺 砂糖 油 澱粉 じゃが芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 筍 椎茸 長ネギ ピーマン もやし キャベツ ニラ	751	30.8	38kgのじゃが芋を蒸してつぶし、こねて作ります。量と弾力があるので、大変な作業です。
8	金	牛乳 麦ご飯 魚の照り焼き はりはり漬け 筑前煮	牛乳 イナダ 茎わかめ 鶏肉 さつま揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま こんにやく じゃが芋	生姜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう 筍 椎茸 さやいんげん	767	35.0	切干大根で作る漬物です。食べた時に「はりはり」と音を立てることが、名前の由来です。
11	月	牛乳 麦ご飯 いかとじゃが芋のチリソース もやしとコーンの炒め物 酸辣湯(サンラータン)	牛乳 いか 豚肉 豆腐 卵	米 麦 澱粉 じゃが芋 油 砂糖	生姜 にんにく 長ネギ もやし とうもろこし 椎茸 玉葱 小松菜	758	32.1	中華料理のひとつで、酸味と辛みを効かせた卵入りのスープです。
12	火	牛乳 ポークジンジャーToast さつま芋のシチュー 水菜のサラダ (ひじきドレッシング)	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 いんげん豆 ハム 生クリーム ひじき	食パン 油 砂糖 澱粉 さつま芋 バター 小麦粉	生姜 玉葱 ピーマン 人参 しめじ パセリ もやし キャベツ 水菜	752	32.6	豚肉の生姜炒めをパンに挟み、チーズを乗せて焼きます。
13	水	牛乳 ガーリックライス ポジョ・アルペハド コーンサラダ (ツナドレッシング) アセロラゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	米 麦 油 じゃが芋 砂糖	にんにく 人参 セロリー 玉葱 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	776	28.7	チリの料理で、「鶏肉とグリーンピースの煮込み」です。東京オリンピック・パラリンピックで三鷹市がチリのホストタウンになりました。
14	木	定期考査(給食なし)						
15	金	定期考査(給食なし)						
19	火	牛乳 麦ご飯 海苔の佃煮 豚玉蒸し 田舎汁	牛乳 のり ひじき 豚肉 竹輪 卵 厚揚げ	米 麦 砂糖 麩 こんにやく じゃが芋 油	人参 玉葱 椎茸 ごぼう 大根 長ネギ 小松菜	747	33.5	海苔を調味料でじっくり煮て作ります。今回はひじきも入れます。
20	水	牛乳 ポークストロガノフ きびなごサラダ (生姜ドレッシング) 果物	牛乳 豚肉 チーズ 生クリーム きびなご わかめ	米 麦 油 バター 小麦粉 澱粉 砂糖	にんにく セロリー 人参 玉葱 エリンギ もやし キャベツ きゅうり 生姜 果物	759	29.3	サラダに揚げた「きびなご」をトッピングして食べます。
21	木	牛乳 パインパン 魚のステーキソースかけ ジャーマンポテト フーフチスープレ	牛乳 青ヒラス ベーコン 鶏肉 卵	パインパン 砂糖 でんぷん 油 じゃが芋 もち麦	玉葱 パセリ 人参 とうもろこし ほうれん草	757	35.9	もち麦とコーンのプチプチ食感が楽しめるスープです。仕上げに溶き卵を入れます。
22	金	牛乳 麦ご飯 さばの味噌煮 キャベツの浅漬け 塩豚汁 果物	牛乳 サバ 豚肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 油 こんにやく じゃが芋	長ネギ 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 人参 玉葱 葉ネギ 果物	747	33.5	サバは、長ネギ・生姜と一緒に、味噌味で煮ます。釜でじっくり煮込むので、中まで味がしみ込みます。
25	月	牛乳 ミートソーススパゲティ 黒糖蒸しパン ひじきの海藻サラダ (玉葱ドレッシング)	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 豆乳 小豆 海藻	スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつま芋 油	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ パセリ キャベツ もやし きゅうり	747	30.0	生地に黒糖を混ぜるので、いつもより茶色く仕上がります。生地には甘納豆を混ぜ、上にはさつま芋をトッピングします。
26	火	牛乳 わかめご飯 ししゃもの磯辺揚げ カレーさんびら 肉豆腐	牛乳 わかめ ししゃも 青のり 豚肉 さつま揚げ 豆腐	米 麦 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま 白滝 麩	ごぼう 人参 さやいんげん 玉葱 長ネギ 葉ネギ	786	36.6	いつものさんびらに、少量のカレー粉を混ぜます。
27	水	牛乳 はちみつレモンToast ポークビーンズ 10品目のサラダ (ごまドレッシング)	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	食パン バター はちみつ 砂糖 じゃが芋 ごま	玉葱 人参 蓮根 水菜 切りトマト ごぼう 枝豆 切り大根 かりん じゃが芋 とうもろこし ピーマン 長ネギ	772	30.9	レモンは果汁と皮の両方を使うので、香りよく仕上がります。
28	木	牛乳 家常豆腐丼 中華風わかめスープ 果物	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 ベーコン わかめ	米 麦 油 砂糖 澱粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 椎茸 白菜 長ネギ ピーマン えのき草 果物	764	31.8	家常豆腐は、揚げた豆腐と肉、野菜を味噌味で炒め合わせた料理です。
29	金	牛乳 さんまご飯 野菜と春雨の中華和え 月見団子汁 果物	牛乳 さんま ハム 豚肉 油 がまぼこ	米 麦 澱粉 油 水あめ 春雨 白玉 砂糖	生姜 枝豆 もやし 人参 きゅうり 大根 白菜 長ネギ 小松菜 果物	798	28.2	秋の魚である「秋刀魚(さんま)」が登場です。小さくカットした秋刀魚を揚げてタレに絡め、ご飯に混ぜます。

\*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

\*料理名が太字のものは、備考欄にコメントを載せています。