



7がつこんだてひょう



令和8年度 三鷹市立井口小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	ざいりょうめい						エネルギー/ たんぱくしつ	ひとくちメモ
			あかのなかま		きいろのなかま		みどりのなかま			
			ちやにくやほねになる		ねつやちからのもとになる		からだのちようしきととのえる			
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすい かぶつ	ししつ	いろのこい やさい	そのたのやさい くだものなど		
1 水	ごはん おやこむし もずくのみそしる れいとうみかん	○	とりにく たまご なまあげ	ぎゅうにゅう おきなわ もずく	こめ さとう	あぶら	にんじん さやいんげん はねぎ	ほししいたけ たまねぎ ごぼう だいこん はくさい れいとうみかん	616/26.4	2日(木) 井口小人気メニューの一つ 「春巻き」です。 給食室で一つ一つ丁寧に巻 き、作っています。 暑さも厳しくなりますが、 たくさん食べて夏バテしな いようにしましょう！
2 木	マーボーめん はるまき もやしのナムル	○	ぶたにく ぶたにレバー とうふ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう てんぷん はるまきのかわ じゃがいも はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら あげあぶら	にんじん にら	にんにく しょうが ほししいたけ もやし ねぎ たまねぎ	595/27.2	
3 金	もちげんまいごはん さかなのしおやき やさいはるさめ なつのとんじる	○	さば ぶたにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう はるさめ こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ピーマン はねぎ にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ にんにく とうがん	595/28.0	7日(火) 「たなばたじる」 七夕の行事食に天の川に見 立てて食べられる「そうめ ん」があります。 給食ではそうめんと「天の 川」豆蔵を「短冊」オクラ は「星」に見立てた七夕汁 を提供します。
6 月	ハニーレモントースト さけのチャウダー やさいサラダ たまねぎドレッシング	○	とりにく さけ	ぎゅうにゅう チーズ	はいがしやくパン はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	にんじん あかピーマン	レモン たまねぎ セロリ ホールコーン キャベツ きゅうり	598/25.1	
7 火	えだまめごはん さかなのごまだれやき くきわかめのいために たなばたじる	○	あぶらあげ ぶり とりにく ぶたにレバー ちうしなまほこ とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ おおむぎ さとう てんぷん そうめん	あぶら ごまあぶら ねりごま	にんじん オクラ	ごぼう ほししいたけ えだまめ にんにく しょうが ねぎ もやし えのきたけ	628/30.2	
8 水	やさいのドライカレー スタミナポテト ゆでとうもろこし	○	ぶたにく レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	バター あぶら	にんじん トマト はねぎ	にんにく たまねぎ マッシュルーム なす ズッキーニ とうもろこし	603/23.0	8日(水) 三鷹産野菜カレーの日 にしみたが学園で三鷹産野 菜をたっぷり使ったドライ カレーを作ります。
9 木	むぎごはん ししゃもフライのレモンソースがけ ごもくまめ じゃがいものいために	○	だいず さつまあげ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう こんにやく しらたき じゃがいも	あぶら あげあぶら	にんじん はねぎ	レモン ごぼう しょうが たまねぎ	614/26.4	みんたかし みんで めしく ねえなべよう ないさんやさいめい
10 金	なつのわふうビビンバ いかとやさいのいためもの フルーツかんでん	○	ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん ごまな しそ チンゲンツァイ	ごぼう もやし たくあん しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ はくさいキムチ おうとう りんご	586/27.5	
13 月	もろこしごはん さかなのかおりドレッシング やさいのこぶあえ しおにくじゃが	○	おじ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ てんぷん さとう しおこうじ しらたき じゃがいも	あぶら あげあぶら	しそ ごまな にんじん	ホールコーン たまねぎ きゅうり キャベツ	606/27.8	
14 火	おこのみどん レモン汁 ごじる こたますいか	○	ぶたにく だいず とうにゅう なまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	にんじん ごまな	もやし ねぎ キャベツ しょうが きゅうり はくさい レモン ごぼう だいこん	598/26.3	8日(水) 2年生が「とうもろこしの 皮むき」を行う予定です。 茹でとうもろこしにして、 給食で提供します。 井口小全員のとうもろこ しを一生懸命皮むきしま す。お楽しみに！
15 水	のざわなチャーハン シーホーとうふ きびなごサラダ ちゅうかドレッシング	○	とりにく ぶたにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	こめ おおむぎ さとう てんぷん	あぶら いりごま あげあぶら ごまあぶら	にんじん のざわなづけ トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	607/29.8	
16 木	ツナ入りペペロンチーノ ブルーベリーむしパン キャベツのサラダ フレンチドレッシング	○	ベーコン ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ さとう	オリーブオイル あぶら	あかピーマン パセリ にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ ブルーベリージャム もやし キャベツ きゅうり	611/21.7	

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

三鷹産野菜を使用したドライカレーの日

7月8日は、にしみたか学園統一メニューで「夏野菜のドライカレー、スタミナポテト、茹でとうもろこし」を提供します。

使用予定の三鷹産野菜は「トマト、にんにく、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、じゃがいも、葉ねぎ」です。

三鷹には、まだまだたくさんの方の農家があり、思いを込めて野菜を生産しています。

先日、三鷹市内の農家さんたちからお話を伺う機会がありました。農家のみなさんからのメッセージです。

「身近なところに農家・畑があることを知ってもらいたい」

「住んでいる近くで採れる野菜の美味しさを知ってもらいたい」

「三鷹の“旬”を知ってほしい」

「自分の子どもに食べさせたいと思える野菜を作っている」

給食では積極的に三鷹産野菜を使用しています。旬の新鮮でおいしい野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう！

