

8・9がつこんだてひょう

令和8年度 三鷹市立井小中学校

日	しゅしょく	おかず	あかのなかま		きいろのなかま		みどりのなかま		エネルギー/ たんぱくしつ	一口メモ
			ちやにくやほねになる		ねつやちからのもとになる		からだのちょうしをとのえる			
			たんぱくしつ	むぎしつ	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		
8月 26水	ハヤシライス	かんてんサラダ ツナドレッシング こだますいか	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ いとかんてん	こめ こむぎこ さとう	こめあぶら バター こめあぶら	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく セロリー エリンギ すいか	587/21.7	2学期最初の給食は人気メニューのハヤシライスです！
27木	むぎごはん	さかなのあますあん もやしとみずなのおかかあえ とうがんのみそじる	さば とりにく こなかつお かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こめつぶむぎ でんぶん こんにやく	こめあぶら	にんじん みずな	もやし とうがん こぼろ なす ねぎ	606/27.0	
28金	キムチチャーハン	とうふとぶたのちゅうかいだめ やさいナムル メロン	ぶたにく もめんどうふ うすらたまご	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい さとう でんぶん	こめあぶら しろこま こめあぶら	にんじん ピーマン チンゲンツァイ ほうれんそう	はくさいキムチ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ ただのこ メロン	593/27.0	
31月	きなこトースト	ポークビーンズ やさいサラダ じゃこドレッシング	とうにゅう きなこ ベーコン ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	はいがパン さとう じゃがいも	こめあぶら バター しろこま	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ セロリー ホールコーン キャベツ きゅうり	593/28.7	 9月1日（火） 6年生は社会科見学に行きます。 （給食なし）
9月 1火	もちげんまいごはん	いかのあまからだれ ゆずだいこん とうがんとはるさめのたまごスープ	いか ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい にんにく でんぶん さとう はるさめ	こめあぶら	はねぎ	ゆず だいこん にんにく セロリー とうがん	595/25.3	
2水	こうやとうふの そぼろどん	しおとんじる なし	ぶたにく だいす こおやとうふ なまあげ	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい さとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら	にんじん さやいんげん はねぎ	しょうが こぼろ たまねぎ ほししいたけ なし	605/26.1	
3木	わふうきのこの フィットチーネ こくとうむしパン	こんにやくサラダ ツナドレッシング あまなっとう	ベーコン とりにく ツナ あまなっとう	ぎゅうにゅう	フィットチーネ サラダこんにやくさ さとう こむぎこ くろざとう さつまいも	オリーブオイル こめあぶら こめあぶら	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ えのき キャベツ きゅうり ほししいたけ ホールコーン	613/22.2	9月3日（木） 5年生は社会科見学に行きます。 （給食なし）
4金	こぎつねごはん	やきししゃも やさいのこんぶあえ そぼろに	とりにく あぶらあげ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも きざみこんぶ	しちぶつきまい こめつぶむぎ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	こめあぶら	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ だいこん	598/27.3	
7月	さばサンド	レンズまめのいなかふうスープ	さば ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	ミルクパン でんぶん さとう じゃがいも	こめあぶら	にんじん こまつな	レモン たまねぎ きゅうり にんにく セロリー エリンギ ホールコーン	586/27.0	
8火	ごはん	さんまのしおやき もやしとコーンのおひたし よしのじる	さんま あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい さとう じゃがいも でんぶん	こめあぶら	にんじん こまつな	だいこん ホールコーン ほししいたけ とうがん ねぎ	594/24.3	今月の三鷹産野菜 とうがん なす はねぎ かぼちゃ 小松菜 たまねぎ にんにく ねぎ ピーマン じゃがいも を使用予定です
9水	やさいたつぶりうどん	ちくわのいそべあげ あおなときりほしのおひたし フルーツかんてん	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり かんでんシロップ け	うどん こむぎこ	こめあぶら	にんじん はねぎ こまつな	こぼろ たまねぎ もやし はくさい ねぎ きりほしだいこん あうとう	586/23.8	
10木	こんさいの ドライカレー	きびなごサラダ ノンオイルドレッシング れいとうみかん	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	しちぶつきまい さとう こむぎこ でんぶん	こめあぶら	にんじん ピーマン	にんにく しょうが こぼろ れんこん エリンギ キャベツ きゅうり レモン れいとうみかん	603/24.1	
11金	こまつな じゃこチャーハン	あつあげとぶたにくのみそいため はるさめサラダ ちゅうかドレッシング	とりにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	しちぶつきまい さとう でんぶん はるさめ	こめあぶら こめあぶら しろこま	にんじん こまつな はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ なす もやし ねぎ きゅうり	620/30.1	 9月15日（火） 4年生は社会科見学に行きます。 （給食なし）
14月	むぎごはん	かいがむし さつまじる	ぶたにく こおやとうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい こめつぶむぎ さとう こんにやく さつまいも	こめあぶら	にんじん さやいんげん はねぎ	たまねぎ ほししいたけ こぼろ だいこん ねぎ	589/24.7	
15火	タンタンつけめん	いももち さんしょくづけ れいとうみかん	ぶたにく ぶたレバー とうにゅう	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう じゃがいも でんぶん	こめあぶら しろねりこま	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ だいこん もやし きゅうり れいとうみかん	638/23.2	
16水	あかしそごはん	さかなのさいきょうやき きゅうりのわふうづけ にくどうふ	さわら こなかつお ぶたにく きぬしどうふ	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい こめつぶむぎ しらたき さとう	こめあぶら	あかしそふりかけ にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ ねぎ	600/31.4	三鷹市はチリ のホストタウンです。 18日（金） 「ボジョ・アルペハド」 （チリのとりにくとグ リーンピースのにこみ）
17木	くろざとうパン	チキンのハニーマスタードソース バジルポテト コーンとまめのスープ	とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	くろざとうパン はちみつ でんぶん じゃがいも コーンスターチ	こめあぶら バター	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリー クリームコーン ホールコーン	604/26.3	
18金	ボジョ・アルペハド	たまごのエンパナーダ きょうほう	とりにく だいす ツナ たまご	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん きょうざのかわ	こめあぶら オリーブオイル	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ グリーンピース ホールコーン きょうほう	649/23.4	
25金	なめし	いかのねぎごまソースあげ もやしのおひたし つきみだんごじる	さけ ぶたにく かまぼこ きぬしどうふ	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい こめつぶむぎ でんぶん さとう しらたまご	しろこま こめあぶら こめあぶら	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな	ねぎ キャベツ もやし こぼろ だいこん はくさい	649/29.1	チリの家庭料理の一つ で、スペイン語で「ボ ジョ」は「鶏肉」、「ア ルペハド」は「グリーン ピース入り」という意味 だそうです。じゃがいも や玉ねぎなどの野菜と いっしょに、にんにくや オレガノなどのスパイス を加えて煮込み給食風 に仕上げます。
28月	かつおわかめごはん	あつあげのごもくに りんご	かつお ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しちぶつきまい こめつぶむぎ でんぶん さとう	こめあぶら	にんじん こまつな	しょうが たけのこ ほししいたけ はくさい りんご	591/28.2	
29火	おさつトースト	チキンビーンズ やさいサラダ てづくりハムドレッシング	ベーコン とりにく だいす ポークハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	はいがしょくパン さつまいも じゃがいも さとう	バター くろこま こめあぶら	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ セロリー ホールコーン キャベツ きゅうり	618/28.3	
30水	むぎごはん	かんこくふうたまごやき やさいナムル かんこくふうにくじゃがに	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい こめつぶむぎ さとう しらたき じゃがいも	こめあぶら こめあぶら	にんじん はねぎ こまつな あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ もやし	605/25.2	

※献立は都合により変更になる場合があります。