



# 令和6年7月 予定献立表



東京都立三鷹中等教育学校

日	主食	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 (月)	人参ごはん さばの塩焼き 練り胡麻和え なすとじゃがいものみそ汁 くだもの	○	<b>牛乳</b> 、さば、白みそ、赤みそ	米、押し麦、白炒りごま、白すりごま、白練りごま、上白糖、じゃがいも	人参、キャベツ、小松菜、なす、玉葱、えのきたけ、メロン	725 kcal 30.1 g 23.7 g
2(火) 期末考査 (給食はありません)						
3(水) 期末考査 (給食はありません)						
4(木) 期末考査 (給食はありません)						
5 (金)	枝豆ごはん 千草焼き 五目金平 練りごま入りみそ汁	○	<b>牛乳</b> 、たきこみわかめ、たまご、ツナ(缶)、焼ちくわ、高野豆腐、白みそ	米、もち米、サラダ油、三温糖、さつまいも、しらたき、つきこんにゃく、白練りごま	枝豆(冷凍)、人参、玉葱、ほうれん草、乾しいたけ、ごぼう、さやいんげん、大根	776 kcal 31.3 g 26.9 g
8 (月)	ツナじゃがコッペ トマト入り卵スープ フルーツヨーグルト	○	<b>牛乳</b> 、ツナ(缶)、ピザ用チーズ、とり肉、たまご、プレーンヨーグルト	コッペパン、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、かたくり粉、上白糖	玉葱、パセリ、トマト、小松菜、生姜、黄桃(缶)、白桃(缶)、りんご(缶)、なし(缶)	745 kcal 30.6 g 32.5 g
9 (火)	ナシゴレン サテ・アヤム ソト・アヤム くだもの	○	<b>牛乳</b> 、むきえび、とり肉、大豆、鶏もも肉、プレーンヨーグルト	米、押し麦、かたくり粉、サラダ油、上白糖、緑豆春雨	にんにく、 <b>玉葱</b> 、人参、マッシュルーム(水煮)、赤ピーマン、青ピーマン、キャベツ、もやし、生姜、ホールトマト(缶)、レモン(果汁)、長葱、冷凍みかん	724 kcal 33.0 g 22.7 g
10 (水)	土用のちらし寿司 ししゃもの素焼き 切干大根の甘酢和え すまし汁 お星さまゼリー	○	<b>牛乳</b> 、油揚げ、穴子蒲焼き、刻みのり、ししゃも、かまぼこ、とうふ、乾燥わかめ、粉寒天	米、押し麦、上白糖、三温糖、ごま油、かたくり粉、ナタデココ	たけのこ(水煮)、乾しいたけ、干びょう、人参、れんこん、枝豆(冷凍)、もやし、白菜、 <b>きゅうり</b> 、切干大根、玉葱、 <b>小松菜</b> 、長葱、りんごジュース、りんご(缶)	772 kcal 29.6 g 21.9 g
11 (木)	なすとトマトのスパゲッティ レバポテビーンズマリアソース くだもの	○	<b>牛乳</b> 、ベーコン、豚ひき肉、ひよこ豆、粉チーズ、豚レバー、大豆	サラダ油、スパゲティ、オリーブ油、揚げ油、ざらめ糖、かたくり粉、米粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉葱、ホールトマト(缶)、マッシュルーム(水煮)、 <b>トマト</b> 、 <b>なす</b> 、パセリ、生姜、小玉すいか	823 kcal 33.3 g 27.7 g
12 (金)	シシジュージー シイラのから揚げ もずくと冬瓜のスープ くだもの	○	<b>牛乳</b> 、豚ばら肉、刻み昆布、シイラ、とり肉、沖縄もずく、かまぼこ	米、サラダ油、三温糖、白炒りごま、かたくり粉、米粉、揚げ油	人参、万能ねぎ、にんにく、生姜、冬瓜、長葱、えのきたけ、冷凍パイナップル	723 kcal 31.1 g 19.7 g
15(月) 海の日						
16 (火)	麦ごはん トマト麻婆豆腐 ひじきと春雨のサラダ ももゼリー	○	<b>牛乳</b> 、豚ひき肉、豚レバー、赤みそ、とうふ、芽ひじき、粉寒天	米、押し麦、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆春雨、三温糖、白すりごま	生姜、にんにく、長葱、人参、玉葱、たけのこ(水煮)、乾しいたけ、ホールトマト(缶)、ニラ、きゅうり、ホールコーン(缶)、桃ジュース、黄桃(缶)	771 kcal 31.2 g 20.2 g
17(水) 午前授業日 (給食はありません)						
18 (木)	米粉のカレーライス まめめ味噌豆 フルーツミルクゼリー	○	<b>牛乳</b> 、豚肩肉、豆乳、高野豆腐、大豆、赤みそ、粉寒天、 <b>調理用牛乳</b> 、 <b>生クリーム</b>	米、押し麦、サラダ油、さつまいも、米粉、かたくり粉、揚げ油、三温糖、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、りんご、みかん(缶)	849 kcal 27.1 g 26.5 g

※献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更することがあります。  
※くだものは市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。  
※東京都産の食材は**太字**で示しています。

## ◆ 沖縄県の郷土料理 ◆



「シシジュージー」は、肉や野菜の入った沖縄の炊き込みご飯です。もともとは行事や祝いごとに欠かせないハレの日の料理だったそうですが、最近では家庭料理としても親しまれています。沖縄の言葉で「シシ」とは「豚肉」、「ジュージー」とは「混ぜご飯」を意味します。本場では米と具を合わせて炊き込みますが、給食では具を大釜で別に作り、炊き上がったごはんと混ぜ合わせて作ります。給食で沖縄の郷土料理を楽しみましょう!



## ◆ 7月の行事食 ◆

7月の行事と言えば、「七夕」が有名ですが、「土用の丑の日」をご存知ですか。「土用」とは、暦上の立春、立夏、立秋、立冬それぞれの直前18日間のことです。一方「丑の日」とは、日にちを十二支で数えたとき、丑に該当する日のことです。丑の日は12日周期で訪れます。土用の丑の日に「う」のつくものを食べると病気になるににくいと言われ、特に夏の土用は暑さで体調を崩しやすい時期でもあることから、疲労回復効果のある栄養素が豊富なうなぎを食べる習慣があります。今年の夏の土用の丑の日は、7月24日です。給食では、少し早いですが、旬の穴子を使ってみなさんの健康を願った行事食を作ります★