



【 7月 給食予定献立表 】



2026年7月

連雀学園三鷹市立第一中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー kcal たんぱく質 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	とうもろこしご飯 さばのはちみそ焼き じゃが芋とひじきの煮物 豆腐と野菜のすまし汁	○	さば、油揚げ、 鶏肉、絹ごし豆腐	牛乳、ひじき	大根葉、人参、 葉ねぎ	コーン、枝豆、 干椎茸、白菜、 えのき茸	米、米粒麦、 はちみつ、水飴、 じゃが芋、三温糖	油	740 kcal 35.0 g
2 木	レモンバターロール ビーンズチャウダー コールスローサラダ フレンチドレッシング	○	鶏肉、緑大豆	牛乳、牛乳、 ピザチーズ、 生クリーム	人参、パセリ	レモン、玉葱、 セロリ、キャベツ、 コーン、きゅうり	オートミール、 上白糖、小麦粉、 じゃが芋、 三温糖	バター、油、 オリーブオイル	746 kcal 27.0 g
3 金	ジャージャー麺 芋もち 切り干し入りナムル	○	豚肉、 大豆ミート	牛乳	人参、ピーマン、 小松菜	にんにく、生姜、 玉葱、干椎茸、 もやし、切干大根	中華麺、三温糖、 澱粉、じゃが芋	油、胡麻油、 白いり胡麻	751 kcal 28.6 g
6 月	わかめ御飯 鰹と大豆の胡麻がらめ 冬瓜のそぼろ煮	○	鰹、大豆、 鶏肉、生揚げ	牛乳、 わかめご飯の素	人参、小松菜	生姜、干椎茸、 冬瓜、白菜	米、米粒麦、 澱粉、三温糖	白いり胡麻、油	794 kcal 37.7 g
7 火	五目いなり寿司 セタ汁 ナタデココボンチ	○	鶏肉、油揚げ、 錦糸玉子、 絹ごし豆腐、 かまぼこ	牛乳	人参、葉ねぎ	干椎茸、干瓢、 大根、ナタデココ、 ミックスフルーツ	米、三温糖、 そうめん		747 kcal 27.5 g
8 水	夏野菜のドライカレー ポテトサラダ 小玉すいか	○	豚肉、豚レバー、 ロースハム	牛乳	人参、トマト、 ピーマン	にんにく、生姜、 玉葱、エリンギ、 なす、ズッキーニ、 きゅうり、 小玉すいか	米、米粒麦、 小麦粉、 じゃが芋	油	755 kcal 27.1 g
9 木	大葉ときのこの和風スパゲティ キャロット蒸しパン 和風サラダ ツナドレッシング	○	ベーコン、鶏肉、 豆乳、ツナ	牛乳、わかめ	人参、しそ葉、 赤ピーマン	玉葱、干椎茸、 しめじ、えのき茸、 コーン、キャベツ、 きゅうり	スパゲティ、 小麦粉、上白糖、 三温糖	油、 オリーブオイル	751 kcal 28.5 g
10 金	レタスチャーハン ししゃもの南蛮漬け 枝豆 中華風わかめスープ	○	豚肉、ベーコン、 鶏肉、卵、 絹ごし豆腐	牛乳、ししゃも、 わかめ	人参	にんにく、生姜、 葉ねぎ、コーン、 レタス、枝豆、玉葱、 セロリ、干椎茸	米、米粒麦、澱粉、 三温糖	胡麻油、油	749 kcal 31.8 g
13 月	厚揚げと豚肉のあんかけご飯 ワンタンスープ メロン	○	豚肉、生揚げ	牛乳	人参、青梗菜、 にら	生姜、玉葱、干椎茸、 白菜、長葱、もやし、 メロン	米、米粒麦、 三温糖、澱粉、 ワンタン	油、胡麻油	768 kcal 32.5 g
14 火	胚芽食パン りんごジャム スペインオムレツ 春雨ソテー 鶏肉と冬瓜のスープ煮	○	ベーコン、卵、 豚肉、鶏肉	牛乳	人参、小松菜	りんごジャム、 玉葱、にんにく、 セロリ、冬瓜、 キャベツ	胚芽食パン、 じゃが芋、 三温糖、澱粉、 緑豆春雨	油	781 kcal 34.7 g
15 水	玄米ご飯 太刀魚の蒲焼き 野菜のピリリ漬け 塩麹肉じゃが	○	太刀魚、豚肉、 生揚げ	牛乳	人参、 さやいんげん	大根、きゅうり、 玉葱	米、玄米、澱粉、 三温糖、水飴、 白滝、じゃが芋	胡麻油、油	791 kcal 30.7 g
16 木	ガーリックライス タンドリーチキン 洋風レタスと卵のスープ みかんゼリー	○	ベーコン、鶏肉、 卵	牛乳	人参、パセリ、 トマト	にんにく、玉葱、 生姜、セロリ、 レタス、 みかんゼリー	米、米粒麦、澱粉	油	750 kcal 33.0 g

※ 食材の入荷・価格の都合により、献立・食材料が変更することがあります。

※ 今月の三鷹産野菜は、玉葱・にんにく・トマト・きゅうり・キャベツ・ズッキーニ・枝豆・小松菜・葉ねぎ等を使用する予定です。

【献立解説】

7月1日 ・山開きの日

この日、富士山の山開きがおこなわれます。(入山や登山が出来る日)
山開きの日には、じゃが芋とひじきの煮物を備え、富士登山の安全と健康を祈願し、地元の人はこちらを食べるそうです。
登山には縁がないかも知れませんが、山開きの日に給食献立にも取り入れました。

7月7日 ・七夕

皆さんもよく知っている7日は七夕です。
給食では七夕に見立てた、七夕汁を調理します。短冊に見立てた豆腐、星のかまぼこ、天の川のそうめん・・・
七夕を感じてもらえると、嬉しいです。



7月8日

三鷹産野菜の日

8日は三鷹市内産野菜の活用推進の一環として、三鷹で収穫された野菜をたっぷり使用したカレーの日です。この日は連雀学園の小・中学校4校で一緒に地場産野菜のカレーを食べます。毎年恒例となりましたが、この日はお家でもカレーの話題がでると楽しいですね。



JA東京むさしのマスコット
カワセミのムーちゃん

給食だより

☀️ 暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



★ 夏の行事食いろいろ 🐣

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の 食中毒 にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

🦠 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



<p>野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。</p>	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p>	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。</p>

☀️ 夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



2 こまめに水分補給をする

甘くないもの、カフェインを含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

