

令和7年8・9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
8月						
28(木) 2学期始業式 (給食はありません)						
29 (金)	チンジャオロース丼 ワンタンのパリパリサラダ シュウアイス	○	牛乳、豚もも肉、豚レバー、ひよこ豆、まぐろ油漬け(缶)、シュウアイス	米、押し麦、サラダ油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま油、揚げ油、ワンタンの皮	にんにく、生姜、人参、玉葱、ゆでたけのこ、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、小松菜、レモン(果汁)	732 kcal 26.2 g 21.9 g
9月						
1 (月)	ご飯 ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 冷凍パイナップル	○	牛乳、豚ばら肉、まぐろ油漬け(缶)、押し豆腐、たまご、かつお節、刻みのり、もずく(冷)、淡色辛みそ、赤みそ	米、押し麦、サラダ油、しらたき、三温糖、ごま油、じゃがいも	にんにく、生姜、人参、もやし、玉葱、ゴーヤ、キャベツ、えのきたけ、パイナップル(冷)	722 kcal 27.4 g 22.2 g
2 (火)	ジャージャー麺 りんごとさつまいもの包み揚げ	○	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、赤みそ、黒みそ、調理用牛乳、生クリーム	蒸し中華めし、ごま油、白炒りごま、上白糖、かたくり粉、さつまいも、有塩バター、グラニュー糖、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	もやし、きゅうり、にんにく、生姜、玉葱、長葱、ゆでたけのこ、乾しいたけ、人参、りんご、りんご(缶)、レモン(果汁)	829 kcal 28.5 g 25.8 g
3 (水)	ご飯 四川豆腐 春雨サラダ くだもの	○	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、ひよこまめ(乾)、赤みそ、木綿とうふ、ロースハム	米、押し麦、サラダ油、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、上白糖、白炒りごま	生姜、にんにく、長葱、人参、玉葱、乾しいたけ、ニラ、きゅうり、小松菜、キャベツ、日本梨	755 kcal 30.2 g 24.5 g
4 (木)	ごはん ししゃもの磯辺揚げ シャキシャキ和え 里芋の豆乳みそ汁	○	牛乳、ししゃも、たまご、あおのり、とり肉、油揚げ、豆乳、淡色辛みそ、赤みそ	米、押し麦、小麦粉、揚げ油、上白糖、ごま油、板こんにゃく、里芋、白練りごま	生姜(汁)、もやし、小松菜、人参、きゅうり、切干大根、大根、長葱	755 kcal 28.6 g 27.0 g
5 (金)	麦ごはん のりの手作り佃煮 お鮎入り肉じゃが ツナ和え	○	牛乳、もみのり、豚肩肉、まぐろ油漬け(缶)	米、押し麦、上白糖、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく、車ぶ、三温糖、ごま油	玉葱、人参、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、小松菜	747 kcal 28.4 g 19.5 g
8 (月)	<宮城県の郷土料理> 油麩丼 こまつナのゴマサラダ ずんだ白玉	○	牛乳、豚肩肉、たまご、まぐろ水煮(缶)、絹とうふ	米、押し麦、しらたき、油麩、三温糖、かたくり粉、上白糖、白すりごま、白玉粉	人参、玉葱、乾しいたけ、万能ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、えだまめ(冷凍)	765 kcal 33.0 g 18.9 g
9 (火)	<重陽の節句の行事食> もみじ色ご飯 菊花蒸し さわにわん 抹茶プリン	○	牛乳、豚ひき肉、押し豆腐、たまご、かまぼこ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	米、押し麦、白炒りごま、上白糖、ごま油、かたくり粉、里芋	人参、ぶなしめじ、玉葱、生姜、にんにく、ホールコーン(缶)、ごぼう、ゆでたけのこ、大根、長葱、小松菜、乾しいたけ	748 kcal 29.2 g 20.2 g
10 (水)	ご飯 魚の麦みそ焼き ポテトのパリパリサラダ かきたま汁	○	牛乳、さわら、赤みそ、かまぼこ、木綿とうふ、たまご	米、押し麦、三温糖、白すりごま、米粒麦、さつまいも、揚げ油、サラダ油、はちみつ、かたくり粉	キャベツ、人参、きゅうり、かんぴょう、長葱、小松菜、えのきたけ	843 kcal 35.3 g 27.2 g
11 (木)	<鷹校祭応援献立> スタミナ豚キムチ丼 ピーンズサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳、豚ばら肉、豚肩肉、うずら卵(水煮)、白いんげん豆、ひよこまめ(乾)	米、押し麦、ごま油、上白糖、白すりごま、サラダ油、ナタデココ	にんにく、生姜、長葱、人参、ゆでたけのこ、キムチ(白菜)、白菜、ニラ、キャベツ、えだまめ(冷凍)、ホールコーン(缶)、玉葱、グレープジュース	739 kcal 27.2 g 22.9 g
12(金) 鷹校祭前日準備日 (給食はありません)						
15(月) 敬老の日						
16 (火)	<広島県の郷土料理> ご飯 ワニのフライ おかか和え じゃがいもとツナの旨煮	○	牛乳、フカ、たまご、かつお節、まぐろ油漬け(缶)	米、押し麦、小麦粉、パン粉(乾)、生パン粉、かたくり粉、揚げ油、上白糖、サラダ油、じゃがいも、しらたき	白菜、小松菜、人参、生姜、玉葱、さやいんげん	752 kcal 32.1 g 20.3 g
17 (水)	チーズカレードリア せん切り野菜スープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、ひよこまめ(乾)、ピザ用チーズ、ベーコン、白いんげん豆、プレーンヨーグルト	米、押し麦、サラダ油、米粉、じゃがいも、上白糖	にんにく、セロリ、人参、玉葱、マッシュルーム(ゆで)、青ピーマン、キャベツ、ホールコーン(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、桃(缶)	750 kcal 30.3 g 20.6 g
18(木) 体育祭 (給食はありません)						
19(金)~22日(月) 振替休日						
23(火) 秋分の日						
24 (水)	<お彼岸の行事食> 二色おはぎ さばの塩焼き ひじきのピリッとサラダ 具沢山みそ汁	○	牛乳、きな粉、さば、芽ひじき(乾)、まぐろ油漬け(缶)、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤みそ	米、もち米、黒すりごま、上白糖、三温糖、サラダ油	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、ごぼう、大根、玉葱、えのきたけ、小松菜	769 kcal 32.7 g 28.6 g
25(木) 体育祭予備日 (給食はありません)						
26 (金)	チリピーンズライス 10品目サラダ かぼちゃプリン	○	牛乳、大豆、ひよこまめ(乾)、豚ひき肉、鶏ひき肉、まぐろ油漬け(缶)、刻みこんぶ、かつお節、調理用牛乳、たまご、生クリーム	米、押し麦、サラダ油、米粉、上白糖、白炒りごま	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、トマトピューレ、グリーンピース(冷)、きゅうり、キャベツ、ホールコーン(缶)、大根、かぼちゃペースト(冷)	823 kcal 28.6 g 27.8 g
29 (月)	ガーリックトースト コーンチュー カラフルサラダ	○	牛乳、豚肩肉、ウィンナー(無添加)、白いんげん豆、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、まぐろ油漬け(缶)	食パン、有塩バター、サラダ油、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、上白糖	にんにく、パセリ、玉葱、人参、マッシュルーム(ゆで)、ホールコーン(缶)、クリームコーン(缶)、グリーンピース(冷)、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	790 kcal 28.9 g 37.6 g
30 (火)	麦ご飯 だし入り卵焼き じゃがいもと人参のきんぴら なめこ汁 くだもの	○	牛乳、たまご、まぐろ油漬け(缶)、ひよこまめ(乾)、かつお節、豚肩肉	米、押し麦、サラダ油、三温糖、じゃがいも、しらたき、上白糖、里芋、つきこんにゃく、かたくり粉	人参、玉葱、乾しいたけ、小松菜、ごぼう、さやいんげん、大根、えのきたけ、なめこ、巨峰	730 kcal 28.0 g 22.3 g

**10・20・30の
リクエスト 給食 登場**

一学期の「食べ残しを減らそう
キャンペーン」において各学年で
最も食べ残しが少なかったクラス
のリクエストが今日の給食に
登場します！

**鷹校祭に向けて
応援献立が登場**

いよいよ今日は鷹校祭です！
文化祭や体育祭において頑張る
みなさんのことを給食で応援しま
す！体の疲労回復を助ける栄養
素のビタミンB1が豊富な豚肉を
使ったスタミナ豚キムチ丼を
作ります！

**8日 宮城県の
郷土料理**

油麩 は、小麦粉が原
料のお麩の一種で、加
工段階に油で揚げられ
ています。宮城県の名
産品で、別名「仙台蒸
(せんたいいふ)」とも
言われます。油麩を卵
でとじてご飯にのせた
「**油麩丼**」は、宮城県
内でも人気のある料理
の一つです。

ずんだ は、枝豆を潰
して作ったあんのこと
で、ずんだを餅にかけ
た**ずんだ餅**は、宮城県
の代表的な料理として
有名です。

**行事食
～ 重陽の節句 ～**

重陽の節句 とは五節
句の一つで、別名 **菊
の節句** とも呼ばれま
す。昔の中国では、奇
数が縁起の良い数とさ
れており、大きい奇数
である9が重なる9月
9日を **重陽の節句** と
したそうです。この日
は「栗ごはん」や「菊
の花」を食べて健康や
長寿を祈願します。給
食では、コーンを肉団
子にまぶして、菊に見
立てた **菊花蒸し** を提
供する予定です。

**16日 広島県の
郷土料理**

広島県で「**わに**」と
呼ばれる食品がありま
す。その正体は「**サ
メ**」です。サメの肉は
保存が効き、新鮮な魚
が手に入らなかった山
奥では貴重な魚でし
た。サメは「フカ」と
呼ばれることもあります。
白身で、さっぱり
とした味で、揚げても
焼いてもおいしく食べ
られます。給食ではフ
ライにして提供しま
す。

**行事食
～ お彼岸 ～**

お彼岸は春分・秋分
の日を挟んで前後3日
ずつを合わせた7日
間。「暑さ寒さも彼岸
まで」と言うように、お
彼岸を過ぎると夏の暑
さや冬の寒さが和ら
ぎ、過ごしやすくなり
ます。お彼岸の定番料
理に、ぼたもち・おは
ぎがあります。もち米
を丸め、あんこなどを
まぶした和菓子です。
春はぼたんの花の季節
なのでぼたもち、秋は
萩の花の季節なのでお
はぎと呼ぶように
なったといわれています。

※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~~★~~で示しています。