



令和7年11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
3(月)						
文化の日						
4 (火)	奈良茶めし 魚の西京焼き 吉野汁 抹茶ミルクゼリー	○	牛乳、大豆、さば、西京みそ、焼ちくわ、油揚げ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	米、押し麦、さつまいも、片栗粉、揚げ油、上白糖、白すりごま、白練りごま、つきこんにゃく	生姜、ごぼう、人参、大根、小松菜、長ねぎ	815 kcal 37.3 g 29.8 g
5 (水)	手作りごまおさつパン ポークビーンズ ツナサラダ	○	牛乳、豆乳、大豆、豚肉、タマネギ(無添加)、まぐろ油漬(缶)	強力粉、上白糖、サラダ油、黒炒りごま、さつまいも、じゃがいも、ざらめ糖	セロリ、にんにく、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、ホールトマト(缶)、パセリ、キャベツ、小松菜、ホールコーン(缶)	733 kcal 29.1 g 29.1 g
6 (木)	ご飯 チーズハンバーグ(きのこソース) 練ゴマサラダ 野菜スープ	○	牛乳、豚ひき肉、牛挽き肉、卵、調理用牛乳、ピザ用チーズ、タマネギ(無添加)	米、押し麦、サラダ油、じゃがいも、生パン粉、有塩バター、つきこんにゃく、白すりごま、白練りごま、三温糖	玉ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、キャベツ、小松菜、人参、セロリ、ホールコーン(缶)、パセリ	811 kcal 33.2 g 31.1 g
7 (金)	ひじきチャーハン 春巻き(1本) あさりと卵のスープ	○	牛乳、豚肉、芽ひじき(乾)、ひよこ豆(乾)、あさり水煮(缶)、卵	米、押し麦、サラダ油、三温糖、ごま油、白炒りごま、緑豆春雨、上白糖、片栗粉、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	長ねぎ、小松菜、ホールコーン(缶)、生姜、乾しいたけ、人参、ニラ、たけのこ(水煮)、玉ねぎ、青梗菜	793 kcal 30.6 g 28.1 g
10 (月)	焼きそば 華風きゅうり 手作りいもけんぴ	○	牛乳、豚肉、高野豆腐、かつお節、あおのり	蒸し中華めん(油つき)、サラダ油、上白糖、ごま油、白炒りごま、さつまいも、揚げ油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、青ピーマン、きゅうり	732 kcal 26.4 g 20.3 g
11 (火)	開化丼 こんにゃくサラダ 明日葉ミルクゼリー	○	牛乳、豚肉、高野豆腐、卵、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	米、押し麦、白滝、上白糖、片栗粉、板こんにゃく、ごま油、サラダ油、三温糖	玉ねぎ、人参、乾しいたけ、みつば、キャベツ、小松菜、きゅうり、明日葉粉末	725 kcal 27.8 g 23.1 g
12 (水)	秋の香りご飯 魚の柚庵焼き かぶの甘酢あえ すまし汁 菊花みかん	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、むきえび、さば、かまぼこ、木綿豆腐	米、押し麦、もち米、むき栗、上白糖、片栗粉	人参、ぶなしめじ、ゆず、かぶ、かぶの葉、乾しいたけ、小松菜、長ねぎ、みかん	713 kcal 34.4 g 24.3 g
13 (木)	ご飯 ごろごろ野菜とチキンのポトフ チーズサラダ くだもの	○	牛乳、鶏肉、白いんげん豆(乾)、タマネギ(無添加)、ダイスチーズ	米、押し麦、サラダ油、じゃがいも、上白糖	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、かぶ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、りんご	741 kcal 27.3 g 22.7 g
14 (金)	海藻おこわ ししゃもの更紗揚げ さつま汁 くだもの	○	牛乳、芽ひじき(乾)、細切り昆布、まぐろ水煮(缶)、ししゃも、鶏肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤みそ、白いんげん豆(乾)	米、もち米、三温糖、片栗粉、揚げ油、サラダ油、板こんにゃく、さつまいも	人参、万能ねぎ、にんにく、生姜、ごぼう、乾しいたけ、人参、大根、葉ねぎ、柿	776 kcal 28.5 g 22.0 g
17 (月)	ミルクパン きのこのクリームシチュー こまツナサラダ くだもの	○	牛乳、鶏肉、ベーコン(無添加)、白いんげん豆(乾)、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、まぐろ水煮(缶)	ミルクパン、サラダ油、さつまいも、小麦粉、有塩バター、上白糖、白すりごま	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、エリンギ、小松菜、もやし、りんご	737 kcal 28.4 g 27.7 g
18 (火)	麦ごはん 西湖豆腐 ひじきと春雨のサラダ くだもの	○	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、赤みそ、木綿豆腐、芽ひじき(乾)	米、押し麦、サラダ油、上白糖、片栗粉、ごま油、緑豆はるさめ、三温糖、白すりごま	生姜、にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、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)、柿	750 kcal 31.2 g 20.3 g
19 (水)	15期生が田植えた池田町の新米 うずら卵と大根の煮物 寒天サラダ リンゴのヨーグルトケーキ	○	牛乳、豚肉、うずら卵(缶)、大豆、糸寒天、卵、プレーンヨーグルト	米、サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、上白糖、白炒りごま、小麦粉	大根、人参、乾しいたけ、長ねぎ、生姜、キャベツ、ホールコーン(缶)、小松菜、りんご	785 kcal 26.9 g 24.9 g
20 (木)	新米(あきたこまち) サバの味噌煮 じゃこサラダ めかぶと卵のスープ くだもの	○	牛乳、さば、赤みそ、淡色辛みそ、芽ひじき(乾)、刻みのり、ちりめんじゃこ、めかぶわかめ(冷)、木綿豆腐、卵	米、三温糖、片栗粉、白炒りごま、上白糖、ごま油	生姜、長ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、みかん	767 kcal 35.6 g 25.9 g
21 (金)	新米(ひとめぼれ) 骨太ふりかけ 里芋のそぼろ煮 海藻サラダ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお節、高野豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ひよこ豆(乾)、生揚げ、海藻ミックス	米、白炒りごま、上白糖、サラダ油、つきこんにゃく、里芋、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、乾しいたけ、さやいんげん、キャベツ、小松菜、きゅうり	728 kcal 30.8 g 19.2 g
振替休日						
25 (火)	カレーライス(有機野菜) 高野豆腐のカリカリサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、ひよこ豆(乾)、調理用牛乳、ピザ用チーズ、高野豆腐、プレーンヨーグルト	米、押し麦、サラダ油、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、有塩バター、揚げ油、三温糖、ごま油、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、れんこん、人参、ブロッコリー、りんご、もやし、キャベツ、小松菜、みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)	830 kcal 27.3 g 23.8 g
26 (水)	麦ごはん 手作り茶碗蒸し 根菜のかりと風 大根と小松菜のみそ汁(東京産産)	○	牛乳、卵、とり胸肉(皮付き)、むきえび、かまぼこ、油揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤みそ	米、押し麦、サラダ油、さつまいも、黒砂糖、上白糖、つきこんにゃく、白練りごま	生しいたけ、人参、みつば、ゆず、ごぼう、れんこん、玉ねぎ、大根、小松菜	723 kcal 27.9 g 21.7 g
27 (木)	鮭茶漬け 魚と芋の東煮(あずまに) 野菜のごま和え	○	牛乳、生鮭、たきこみわかめ、刻みのり、かつお	米、押し麦、白炒りごま、片栗粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖、黒炒りごま、黒すりごま	万能ねぎ、生姜、キャベツ、小松菜、人参	706 kcal 31.6 g 17.0 g
28 (金)	麦ご飯 白身魚の香味揚げ 三色おひたし あさりと小松菜のかきたま汁	○	牛乳、ふか、油揚げ、かつお節、あさり水煮(缶)、高野豆腐、卵	米、押し麦、片栗粉、米粉、揚げ油、つきこんにゃく、上白糖	にんにく、生姜、小松菜、人参、玉ねぎ	719 kcal 35.2 g 22.9 g

京都・奈良の郷土料理

3年生の研修旅行に合わせて、京都府・奈良県の郷土料理を作ります。

19日(水)

2年生が田植えをした新米が会場!

5月の校外学習で2年生が田植えをした後、農家のみなさんが大切に育て、収穫してくださった「新米」を給食に提供してくれました。

新米は、香りが良く、ツヤがあり、もちもちとして甘みが強い、などの特徴があります。お店でも新米が回るようになりましたね。わたしたちの生活に欠かせないお米、生産者の方々に感謝して、一粒一粒を大切に味わっていただきます。

新米食べ比べ!

19日～21日の3日間、全国各地の新米を食べて、自分好みのお米の品種を探してみよう♪

19日(水) 池田町産コシヒカリ 香りと旨味強いのが特徴♪
20日(木) 秋田県産あきたこまち 粘りと柔らかさのバランスが良なお米♪
21日(金) 岩手県産ひとめぼれ 粘りは控えめながらも優しい味わい♪

給食を通じて、様々な食品や食材を知り、味わいながら食についての興味関心を深めていきましょう!

※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。