

令和7年12月 予定献立表



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)	鮭のクリームソースライス サウピカンサラダ くだもの	○	牛乳,生鮭,白いんげん豆ペースト, 調理用牛乳,豆乳,生クリーム,ピザ 用チーズ,白いんげん豆	米,有塩バター,サラダ油,米粉, じゃがいも,揚げ油,上白糖	セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム (レトルト),グリンピース(冷), キャベツ,ホールコーン(缶),きゅ うり,夢オレンジ	789 kcal 27.9 g 25.2 g
2 (火)	ご飯 千草焼き ひじきのピリッとサラダ 東京都産大根の味噌汁	○	牛乳,鶏ひき肉,ひよこまめ(乾),た まご,芽ひじき(乾),まぐろ水煮 (缶),とうふ,油揚げ,乾燥わかめ, 淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,サラダ油,じゃがいも, 三温糖,白すりごま	玉葱,人参,乾しいたけ,キャベツ, もやし,きゅうり,大根,大根の葉	712 kcal 30.8 g 24.4 g
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)	期末考査 (給食はありません)					
8 (月)	<有機農業の日> ピザドッグ カレーポトフ(有機野菜) フルーツミックス	○	牛乳,豚ひき肉,ひよこ豆(乾),ピザ 用チーズ,とり肉,ベーコン(無添 加),ワインナー(無添加),白いんげ ん豆,たまご	コッペパン,サラダ油,じゃがい も,三温糖	にんにく,玉葱,ホールコーン(缶), 青ピーマン,マッシュルーム(レト ルト),セロリ,人参,大根,キャベツ, 桃(缶),りんご(缶),みかん(缶),パ インアップル(缶)	721 kcal 31.1 g 25.4 g
9 (火)	ご飯 いかと芋のゴマ絡め 和風サラダ かんぴょうの卵とじ汁	○	牛乳,いか,かつお節,豚肉,とうふ, たまご	米,押し麦,かたくり粉,米粉,揚げ 油,じゃがいも,三温糖,白炒りごま	生姜,にんにく,キャベツ,小松菜, ぶなしめじ,人参,かんぴょう,長葱	714 kcal 28.7 g 19.0 g
10 (水)	<新潟県の郷土料理> ぶりかつ丼 はりはりサラダ のっつい汁 くだもの	○	牛乳,ぶり,たまご,細切り昆布,焼 ちくわ(卵・小麦なし)	米,押し麦,かたくり粉,小麦粉,パ ン粉(乾),揚げ油,三温糖,上白糖, ごま油,里芋,板こんにゃく	もやし,小松菜,人参,きゅうり,切 干大根,大根,長葱,美早(みはや)	820 kcal 31.5 g 25.2 g
11 (木)	鮭わかめごはん ししゃもの竜田揚げ しらす和え 東京都産かぶのみそ汁	○	牛乳,生鮭,たきこみわかめ,し しゃも,しらすぼし,油揚げ,とう ふ,白いんげん豆,淡色辛みそ,赤み そ	米,押し麦,白炒りごま,米粉,かた くり粉,揚げ油,三温糖	にんにく,生姜,白菜,小松菜,人参, かぶ,長葱,かぶの葉	715 kcal 34.1 g 24.5 g
12 (金)	<世界の料理~インドネシア~> ナシゴレン(インドネシア風炒飯) サテ・アヤム(インドネシア風焼き鳥) ソト・アヤム(鶏肉スープ) くだもの	○	牛乳,むきえび,とり肉,大豆(水 煮),プレーンヨーグルト	米,押し麦,サラダ油,上白糖,はる さめ	にんにく,玉葱,人参,マッシュ ルーム(レトルト),赤ピーマン,青 ピーマン,生姜,キャベツ,もやし, ホールトマト(缶),長葱,みかん	703 kcal 32.9 g 23.2 g
15 (月)	さんまごはん わかめと野菜のおひたし かきたま汁 くだもの	○	牛乳,さんま,乾燥わかめ,かつお 節,とり肉,とうふ,たまご	米,押し麦,かたくり粉,米粉,揚げ 油,三温糖,白炒りごま,つきこん にゃく	生姜,キャベツ,小松菜,人参,玉葱, えのきたけ,長葱,みかん	769 kcal 30.6 g 29.3 g
16 (火)	<山梨県の郷土料理> かぼちゃほうとう 大根のゆず風味 さつまいもパイ	○	牛乳,豚肉,焼ちくわ(卵・小麦な し),油揚げ,赤みそ,淡色辛みそ,豆 乳,調理用牛乳,生クリーム	冷凍ほうとう麺,サラダ油,板こんに ゃく,白練りごま,三温糖,さつまい も,さつまいもペースト,上白糖,有塩バ ター,冷凍パイシート	ごぼう,人参,大根,かぼちゃ,長葱, 乾しいたけ,小松菜,かぶ,ゆず	810 kcal 27.1 g 31.3 g
17 (水)	麦ご飯 野菜の旨煮 のり和え 芋ようかん	○	牛乳,豚肉,大豆,生揚げ,かつお節, もみのり,粉寒天,調理用牛乳	米,押し麦,サラダ油,じゃがいも, 板こんにゃく,上白糖,三温糖,さ つまいもペースト	生姜,大根,人参,長葱,さやいんげ ん,キャベツ,小松菜,えのきたけ	832 kcal 29.7 g 27.4 g
18(木)	午前授業日 (給食はありません)					
19 (金)	ピーフストロガノフ ツナと野菜のサラダ 南瓜のチーズケーキ	○	牛乳,豚肉,牛肉,白いんげん豆,大 豆,ピザ用チーズ,生クリーム,まぐ ろ水煮(缶),クリームチーズ,たま ご	米,押し麦,有塩バター,サラダ油, じゃがいも,米粉,三温糖,ごま油, きび砂糖,コーンスター	にんにく,生姜,セロリ,人参,玉葱, ぶなしめじ,マッシュルーム(レト ルト),トマトピューレ,トマト ジュース,キャベツ,小松菜,きゅ うり,かぼちゃペースト(冷)	830 kcal 27.6 g 31.5 g

地産地消♪

三鷹中等の給食で使用している小松菜は、三鷹市の農家さんが育ててくれているものです♪ 今月は、大根やかぶなどの野菜も東京都産のものを使っています♪

新潟県の郷土料理

新潟県の佐渡島では、冬を代表する魚のぶりが水揚げされます。ご当地グルメではぶりかつ丼が人気なのですが、ぶりはいはい汁は、切干大根を醤油に漬けたもので、雪の多い新潟県では冬を越すための保存食として昔から作られてきました。食べた時にはりと音を立てることが名前の由来と言われています。新潟の郷土料理の代表格のぶりは、使う食材や味付け、ところみ具合など地域や家庭ごとに異なり、各家庭に伝わるおふくろの味と言われています。

山梨県の郷土料理

ほうとうとは、小麦粉を練り、平原に切った「ほうとう麺」を、たっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮こんだ料理のこと、山梨県の代表的な郷土料理です。稻作が適さない山間地域では、米に代わる主食として、古くから親しまれてきました。野菜や肉との相性も良く、栄養価も高い一品です。