

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	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 います♪
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),グリーンピース(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),ウィンナー(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	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 かつ丼が人気のな だそうです。はり はり漬けは、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 べた時にははりはり 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 表格のっぺは、 使う食材や味付 け、とろみ具合な 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。
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 のっぺい汁 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)	ビーフストロガノフ 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,コーンスターチ	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	

※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。