



令和8年1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(木) 始業式						
9 (金)	にんじんご飯(東京都産) 魚のねぎみそ焼き 栗きんとん 七草汁	○	牛乳,生鮭,淡色辛みそ,鶏肉	米,押し麦,さつまいも,上白糖,栗(甘露煮)	人参,玉葱,長葱,白菜,大根,かぶ,せり,乾しいたけ,大根の葉,かぶの葉,小松菜	715 kcal 31.9 g 12.3 g
13 (火)	セサミハニートースト ハンガリアンシチュー ビーンズサラダ	○	牛乳,豚肉,赤いんげん豆,ピザ用チーズ,調理用牛乳,白いんげん豆,大豆(水煮)	食パン,有塩バター,はちみつ,白炒りごま,白練りごま,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,人参,えだまめ(冷),トマトピューレ,キャベツ,ホールコーン(缶)	745 kcal 27.1 g 32.3 g
14 (水)	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 白菜のおかか和え 飛鳥汁	○	牛乳,鶏肉,かつお節,油揚げ,淡色辛みそ,調理用牛乳	米,押し麦,三温糖,片栗粉,米粉,揚げ油,上白糖,つきこんにゃく,サラダ油,さつまいも	にんにく,生姜,人参,玉葱,りんご,長葱,白菜,小松菜,大根	781 kcal 27.6 g 24.5 g
15 (木)	ごはん シーホー豆腐 ひじきと春雨のサラダ さつまいものごま団子	○	牛乳,豚ひき肉,豚レバー,赤みそ,とうふ(もめん),芽ひじき(乾)	米,押し麦,サラダ油,上白糖,片栗粉,ごま油,緑豆春雨,さつまいも,さつまいもペースト,白玉粉,小麦粉,白炒りごま,黒炒りごま,揚げ油	生姜,にんにく,長葱,人参,玉葱,たけのこ(水煮),乾しいたけ,ホールトマト(缶),ニラ,きゅうり	832 kcal 32.9 g 24.3 g
16 (金)	三鷹市産小松菜めし 鯖のカレー醤油焼き かきたま汁 くだもの	○	牛乳,さば,豚肉,とうふ(もめん),たまご	米,押し麦,さび,三温糖,白炒りごま,サラダ油,片栗粉	ゆかり,小松菜,にんにく,生姜,かんぴょう,人参,長葱,早香(はやか)	714 kcal 33.7 g 25.9 g
19 (月)	海藻おこわ 豆乳入りさつまい汁 小松菜カップケーキ	○	牛乳,芽ひじき(乾),細切り昆布,ツナ(缶),鶏肉,油揚げ,豆乳,淡色辛みそ,赤みそ,たまご,調理用牛乳	米,もち米,三温糖,板こんにゃく,さつまいも,白練りごま,小麦粉,上白糖,有塩バター,サラダ油	人参,万能ねぎ,大根,長葱,小松菜,バナナ	810 kcal 27.5 g 21.8 g
20 (火)	ピリ辛小松菜丼 豆腐と卵のスープ 明日葉ミルクプリン	○	牛乳,豚肉,とうふ(もめん),たまご,乾燥わかめ,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,押し麦,サラダ油,しらたき,三温糖,ごま油,白炒りごま,片栗粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ,小松菜,明日葉(粉末)	747 kcal 28.4 g 26.5 g
21 (水)	ごはん 鮭のメンチカツ 切干大根炒め煮 みそ汁	○	牛乳,生鮭,たまご,油揚げ,白いんげん豆,淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,サラダ油,パン粉(乾),小麦粉,揚げ油,三温糖,さつまいも	キャベツ,生姜,玉葱,小松菜,切干大根,人参	829 kcal 30.5 g 24.9 g
22 (木)	ツナ入りわかめご飯 小魚の唐揚げ 白滝和え みそ汁 くだもの	○	牛乳,ツナ(缶),たきこみわかめ,ししゃも,豚肉,油揚げ,淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,片栗粉,米粉,揚げ油,しらたき,三温糖,ごま油,白すりごま	にんにく,生姜,小松菜,もやし,人参,かぼちゃ,かぼちゃ(冷),玉葱,美早(みはや)	767 kcal 29.0 g 26.1 g
23 (金)	ミートソーススパゲティ チーズサラダ スイートポテト	○	牛乳,豚ひき肉,ひよこめ(乾),ダイスチーズ,生クリーム,たまご	ハーフスパゲティ,サラダ油,オリーブ油,ざらめ糖,米粉,上白糖,さつまいも,さつまいもペースト,有塩バター	にんにく,セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム(水煮),トマトジュース,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶)	843 kcal 28.9 g 30.4 g
26 (月)	<タイムスリップ給食> 麦ご飯 鮭の塩焼き 練り胡麻和え すいとん くだもの	○	牛乳,生鮭,豚肉,油揚げ	米,押し麦,つきこんにゃく,白すりごま,白練りごま,上白糖,白玉粉,小麦粉,サラダ油,さつまいも	生姜,キャベツ,小松菜,人参,大根,ぶなしめじ,長葱,みかん	739 kcal 33.8 g 20.3 g
27 (火)	<タイムスリップ給食> ご飯 くじらのノルウェー煮 もやしとわかめの甘酢和え さわにわん	○	牛乳,くじら(冷),大豆,乾燥わかめ,豚肉	米,押し麦,片栗粉,米粉,揚げ油,じゃがいも,三温糖,上白糖,ごま油,白炒りごま,サラダ油,つきこんにゃく	にんにく,大根,玉葱,生姜,もやし,きゅうり,ホールコーン(缶),人参,ごぼう,たけのこ(水煮),えのきたけ,みずな,長葱	718 kcal 27.7 g 16.6 g
28 (水)	冬野菜のポークカレーライス アップルドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,ひよこめ(冷),調理用牛乳,ピザ用チーズ,ツナ(缶),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,上白糖	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,大根,人参,れんこん,ブロッコリー,りんご,キャベツ,小松菜,きゅうり,洋梨(缶),りんご(缶),もも(缶)	826 kcal 27.0 g 23.7 g
29 (木)	麦ごはん わかめのジュージュ だし入り卵焼き 呉汁 くだもの	○	牛乳,乾燥わかめ,ちりめんじゃこ,かつお節,淡色辛みそ,ツナ(缶),細切り昆布,たまご,大豆(水煮),油揚げ,豆乳,赤みそ	米,押し麦,ごま油,白炒りごま,サラダ油,じゃがいも,三温糖,板こんにゃく,白練りごま	長葱,人参,玉葱,乾しいたけ,大根,ぶなしめじ,小松菜,スイートスプリング	783 kcal 36.4 g 28.9 g
30 (金)	<中高一貫校共通献立> 小松菜ビスキュイパン 大根シチュー 糸寒天サラダ	○	牛乳,たまご,鶏肉,レンズ豆(乾),むきえび,あさり(水煮),調理用牛乳,豆乳,ピザ用チーズ,糸寒天	丸パン,有塩バター,上白糖,小麦粉,サラダ油,じゃがいも,白炒りごま	小松菜,にんにく,人参,玉葱,大根,ぶなしめじ,ホールコーン(缶),キャベツ,きゅうり	742 kcal 31.7 g 30.3 g

1月7日は 人日の節句

人日の節句とは五節句の一つで、別名七草の節句とも呼ばれます。昔からこの日には、春の七草を食べ、無病息災を祈る風習があります。三学期最初の給食では、春の七草「すずな(かぶ)・すずしろ(大根)・せり」を使った七草汁を作って、みなさんの新しい1年の健康を願います。

小松菜week
三鷹中等の給食で使用している小松菜は三鷹市産です。自分たちの生活する地域で大切に生産された小松菜を美味しくいただきます。

☆都立小中高一貫校共通献立☆

学校給食週間にあわせて、都立小中高一貫校で同じ献立を給食に提供します。献立内容は、各校の栄養士さんと集まり、話し合いを重ねて決定しました。生徒のみなさんに美味しく味わってほしい！都内産の食材をアピールしよう！など、日ごろから生徒のみなさんに届けたい食の魅力を取り入れた献立です。今年も、東京都産の食材を使った『地産地消献立』を実施します。

※ 地産地消費材は、太字で示しています。

※ くだものは、天候などの状況のみて変更することがあります。