




令和8年4月 予定献立表



東京都立三鷹中等教育学校

日	献立	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
6(月)	始業式					
7(火)	入学式					
8(水)	カレーライス こまつナのゴマサラダ いちご (2個)	○	牛乳 ,豚肉,大豆,豆乳,ピザ用チーズ,まぐろ水煮(缶)	米,押し麦,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,有塩バター,上白糖,白すりごま	にんにく,生姜,セロリ,玉ねぎ,人参, 小松菜 ,キャベツ,もやし,いちご	737 kcal 25.1 g 22.0 g
9(木)	ご飯 魚のねぎ味噌がけ ひじきとじゃこのサラダ かきたま汁	○	牛乳 ,さば,淡色辛みそ,赤みそ,芽ひじき(乾),かつお節,ちりめんじゃこ,とり肉,とうふ(もめん),たまご	米,押し麦,上白糖,かたくり粉,三温糖,ごま油,白炒りごま	生姜,長ねぎ,キャベツ, 小松菜 ,きゅうり,人参,玉ねぎ,えのきたけ	737 kcal 36.1 g 26.6 g
10(金)	ご飯 四川豆腐 中華風サラダ パインゼリー	○	牛乳 ,豚ひき肉,豚レバー,大豆,赤みそ,とうふ(もめん),芽ひじき(乾),粉寒天	米,押し麦,サラダ油,かたくり粉,ごま油,緑豆春雨,上白糖,白すりごま	生姜,にんにく,長ねぎ,人参,玉ねぎ,乾しいたけ,ニラ,きゅうり,パイナップル,ジュース,パイナップル(缶)	749 kcal 30.6 g 21.0 g
13(月)	あぶたま丼(麦ごはん) 海藻サラダ くだもの	○	牛乳 ,豚肩肉,油揚げ,たまご,海藻ミックス	米,押し麦,しらたき,上白糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,白炒りごま	玉ねぎ,乾しいたけ,万能ねぎ,キャベツ,小松菜,きゅうり,人参,清見オレンジ	722 kcal 28.5 g 25.3 g
14(火)	フレンチトースト カスレ (白いんげん豆と肉の煮込み) 糸寒天入りサラダ	○	牛乳 ,調理用牛乳,たまご,白いんげん豆,大豆,とり肉,ウィンナー(無添加), 糸寒天	食パン,はちみつ,上白糖,有塩バター,サラダ油,じゃがいも,ざらめ糖,白炒りごま	にんにく,セロリ,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,ホールコーン(缶),きゅうり,レモン(果汁)	702 kcal 30.0 g 28.5 g
15(水)	赤飯 魚の西京焼き おなか和え お祝いすまし汁 フルーツミルクゼリー 	○	牛乳 ,ささげ,生鮭,西京みそ,かつお節,かまぼこ,とうふ(もめん),乾燥わかめ,粉寒天, 調理用牛乳 ,生クリーム	米,もち米,黒炒りごま,上白糖,白すりごま,白練りごま,三温糖,焼き麩,かたくり粉	白菜,人参, 小松菜 ,玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ,みかん(缶)	790 kcal 36.7 g 23.6 g
16(木)	麦ごはん のりの手作り佃煮 お麩入り肉じゃが 野菜のごまあえ	○	牛乳 ,もみのり,豚肉,かつお節	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,黒炒りごま,黒すりごま	玉ねぎ,人参,さやいんげん,キャベツ, ほうれんそう	729 kcal 27.3 g 17.8 g
17(金)	山菜おこわ 新玉ねぎのみそ汁 草団子	○	牛乳 ,とり肉,油揚げ,さつま揚げ,白いんげん豆,淡色辛みそ,赤みそ,乾燥わかめ,きな粉	米,もち米,サラダ油,白炒りごま,じゃがいも,上新粉,白玉粉,上白糖	乾しいたけ,人参,ぜんまい(水煮),ふき(水煮),わらび(水煮),うど,玉ねぎ, 小松菜 ,よもぎ葉(冷凍)	755 kcal 27.7 g 19.0 g
20(月)	ミートソースパゲティ オニオンドレッシングサラダ スイートポテト	○	牛乳 ,豚ひき肉,豚レバー,ひよこ豆(乾),まぐろ水煮(缶),生クリーム,豆乳,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,玉ねぎ,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,ブロッコリー,ホールコーン(缶)	790 kcal 27.9 g 25.2 g
21(火)	人参ご飯 鯖のカレー醤油焼き 切干大根のシャキシャキ和え 有機野菜のみそ汁	○	牛乳 ,さば,とうふ(もめん),油揚げ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,ごま油,上白糖,さつまいも,白すりごま	人参,にんにく,生姜,もやし, 小松菜 ,きゅうり,切干大根,玉ねぎ,えのきたけ	715 kcal 33.4 g 24.0 g
22(水)	ご飯 とり肉の唐揚げ こんにゃく和え さわにわん	○	牛乳 ,とり肉,豚肩肉,かまぼこ	米,押し麦,三温糖,かたくり粉,米粉,揚げ油,板こんにゃく,ごま油,上白糖,白炒りごま,じゃがいも,緑豆はるさめ	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,りんご,キャベツ,もやし, 小松菜 ,ごぼう,たけのこ(水煮),えのきたけ,長ねぎ	744 kcal 27.7 g 24.5 g
23(木)	定期健康診断 (給食はありません)					
24(金)	中華丼 春雨サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 ,豚肩肉,いか,むきえび,うずら卵(レトルト),ロースハム,プレーンヨーグルト	米,押し麦,サラダ油,かたくり粉,ごま油,緑豆春雨,上白糖,白炒りごま	生姜,ゆでたけのこ,人参,白菜,チンゲンサイ,きゅうり,キャベツ,みかん(缶),りんご(缶),パイナップル(缶),もも(缶)	759 kcal 30.0 g 23.2 g
27(月)	海藻おこわ 鯖の香味揚げ ごま豆乳みそ汁 くだもの	○	牛乳 ,芽ひじき(乾),細切り昆布,まぐろ水煮(缶),さわら,豚肉,豆乳,淡色辛みそ,赤みそ	米,もち米,三温糖,かたくり粉,米粉,揚げ油,さつまいも,白すりごま	人参,万能ねぎ,にんにく,生姜,ごぼう,人参,大根,ぶなしめじ,キャベツ,小松菜,清見オレンジ	777 kcal 31.0 g 22.5 g
28(火)	黒砂糖コッペパン レバポテビーンズハニーマスタード コーンポタージュ	○	牛乳 ,豚レバー,大豆,ベーコン(無添加),白いんげん豆,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	黒砂糖パン,かたくり粉,米粉,揚げ油,じゃがいも,サラダ油,はちみつ	生姜,にんにく,クリームコーン(缶),ホールコーン(缶),人参,玉ねぎ,かぼちゃ,マッシュルーム(水煮)	720 kcal 27.6 g 23.6 g
29(水)	昭和の日 (給食はありません)					
30(木)	筍ごはん ししゃもの更紗揚げ もずくと卵のスープ くだもの	○	牛乳 ,油揚げ,細切り昆布,かつお節,ししゃも,もずく(塩蔵,塩抜き),とうふ(もめん),たまご	米,押し麦,三温糖,白炒りごま,かたくり粉,揚げ油,じゃがいも	新たけのこ(水煮),人参,さやえんどう,生姜,玉ねぎ,えのきたけ,葉ねぎ,甘夏	710 kcal 28.2 g 23.3 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。

*有機農産物や特別栽培農産物の食材は **太字に下線付き** で示しています。