



令和8年5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
1 (金)	<端午の節句の行事食> 中華まき風おこわ 吉野汁 ごまプリン	○	牛乳 ,豚肉,とり肉,焼くわ(卵不使用),油揚げ, 調理用牛乳 ,生クリーム	米,もち米,サラダ油,上白糖,ごま油,白炒りごま,かたくり粉,白練りごま,白すりごま	生姜,しいたけ(乾),人参,新たけのこ水煮,枝豆(冷),ごぼう, 大根 ,小松菜,長葱	723 kcal 29.7 g 27.3 g
4(月)~6(水) 休日						
7 (木)	<東京都の郷土料理> 深川めし 春キャベツのメンチカツ 新じゃがと春大根のみそ汁 くだもの	○	牛乳 ,油揚げ,あさり水煮,豚ひき肉,鶏ひき肉,おから,たまご,生揚げ,白いんげん豆(乾),淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,サラダ油,上白糖,白炒りごま,生パン粉,小麦粉,パン粉(乾),揚げ油,じゃがいも	ごぼう,人参,生姜,キャベツ,玉葱,大根, 小松菜 ,カラマンダリン	829 kcal 35.3 g 28.9 g
8(金)	校外学習 (給食はありません)					
11(月)	開校記念日 (給食はありません)					
12 (火)	シーフードグラタンパン ジュリアンスープ フルーツミックス	○	牛乳 ,とり肉,むきえび,あさり水煮,白いんげん豆(乾), 調理用牛乳 ,豆乳,生クリーム,ピザ用チーズ,ベーコン(卵不使用)	丸パン,サラダ油,小麦粉,有塩バター,じゃがいも	玉葱,マッシュルーム水煮,ホールコーン(缶), 小松菜 ,セロリ,人参,キャベツ,みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶),りんご(缶)	705 kcal 27.4 g 27.5 g
13 (水)	麦ご飯 田倉さんの春大根の旨煮 野菜のごま醤油和え くだもの	○	牛乳 ,豚肉,うずら卵水煮,大豆(乾)	米,押し麦,サラダ油,板こんにゃく,上白糖,白炒りごま,白すりごま	大根 ,人参,長葱, 小松菜 ,生姜,もやし,キャベツ,清見オレンジ	738 kcal 27.9 g 25.6 g
14 (木)	ごはん レバーと芋のかりん揚げ もやしの甘酢和え わかたけ汁	○	牛乳 ,豚レバー,乾燥わかめ(乾),しらすばし,とうふ(もめん),とり肉	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,上白糖,ごま油	にんにく,生姜,枝豆(冷),もやし,ホールコーン(缶), キャベツ ,人参,新たけのこ水煮,玉葱,えのきたけ,さやえんどう	705 kcal 30.5 g 17.6 g
15 (金)	ひじきごはん 魚の南部焼き 大豆入り和風サラダ 根菜汁	○	牛乳 ,芽ひじき(乾),ちりめんじゃこ,さば,大豆(乾),刻みのり,かつお節,豚肉,油揚げ	米,押し麦,もち米,三温糖,上白糖,かたくり粉,小麦粉,白炒りごま,黒炒りごま,ごま油,サラダ油,さつまいも	人参,キャベツ, 大根 ,きゅうり,ごぼう,しいたけ(乾),長葱	759 kcal 32.5 g 26.4 g
18 (月)	カレーうどん 塩昆布和え 抹茶ケーキ	○	牛乳 ,豚肉,さつま揚げ,油揚げ,塩昆布,かつお節,たまご, 調理用牛乳 ,豆乳	冷凍うどん,サラダ油,かたくり粉,小麦粉,有塩バター,上白糖	にんにく,人参,玉葱,ぶなしめじ,ホールコーン(缶), 小松菜 ,白菜,きゅうり,りんご(缶)	794 kcal 33.8 g 26.0 g
19 (火)	<高知県の郷土料理> かつおめし 鉄骨サラダ ぐる煮 くだもの	○	牛乳 ,かつお,かつお節,刻みのり,芽ひじき(乾),ダイスチーズ,生揚げ	米,押し麦,かたくり粉,米粉,揚げ油,三温糖,上白糖,白すりごま,白練りごま,サラダ油,じゃがいも,板こんにゃく	生姜,万能ねぎ,キャベツ, 小松菜 ,人参,枝豆(冷),ホールコーン(缶),ごぼう, 大根 ,しいたけ(乾),河内晩柑	751 kcal 35.0 g 21.1 g
20 (水)	ご飯 だし入り卵焼き 新じゃがのかわり金平 春キャベツのみそ汁	○	牛乳 ,たまご,ツナ,大豆(乾),かつお節,さつま揚げ,とうふ(もめん),油揚げ,白いんげん豆(乾),淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,サラダ油,三温糖,じゃがいも,つきこんにゃく,上白糖,白すりごま	人参,玉葱,しいたけ(乾), 小松菜 ,グリーンピース(冷), キャベツ	758 kcal 32.2 g 26.0 g
21(木)~22(金) 中間考査 (給食はありません)						
25 (月)	ご飯 ししゃもの南蛮漬け ツナ和え 利休汁	○	牛乳 ,ししゃも,ツナ,かつお節,豚肉,油揚げ,豆乳,淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,米粉,かたくり粉,揚げ油,上白糖,三温糖,ごま油,つきこんにゃく,さつまいも,白練りごま	長葱,キャベツ, 小松菜 ,人参,大根	816 kcal 30.2 g 27.8 g
26 (火)	麦ご飯 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 切干大根サラダ	○	牛乳 ,芽ひじき(乾),ちりめんじゃこ,豚ひき肉,高野豆腐,かつお節	米,押し麦,三温糖,白炒りごま,サラダ油,つきこんにゃく,新じゃがいも,上白糖,ごま油	ゆかり,生姜,人参,玉葱,しいたけ(乾),グリーンピース(冷),もやし, 小松菜 , きゅうり ,切干大根	717 kcal 26.9 g 15.6 g
27 (水)	<小松菜の日> 三鷹市産の小松菜めし 魚の竜田揚げ かきたま汁	○	牛乳 ,かつお,豚肩肉,高野豆腐,たまご	米,きび,押し麦,サラダ油,三温糖,白炒りごま,かたくり粉,米粉,揚げ油	ゆかり, 小松菜 ,にんにく,生姜,人参,玉葱, 大根 ,えのきたけ,長葱,大根の葉	713 kcal 37.3 g 18.6 g
28 (木)	抹茶入りきな粉揚げパン ポークピーンズ 有機玉葱ドレッシングのサラダ	○	牛乳 ,きな粉,大豆(乾),豚肉,ウインナー(卵不使用),ツナ	コッペパン,揚げ油,グラニュー糖,上白糖,サラダ油,じゃがいも,ざらめ糖	にんにく,セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,トマトビュール,ホールトマト(缶),パセリ,キャベツ, 小松菜 , きゅうり ,赤ピーマン,黄ピーマン	726 kcal 31.9 g 30.0 g
29 (金)	開化丼 ひじきとツナのサラダ バインヨーグルト	○	牛乳 ,豚肉,たまご,ツナ,芽ひじき(乾),プレーンヨーグルト	米,押し麦,しらたき,上白糖,かたくり粉,三温糖,サラダ油,白炒りごま	人参,玉葱,しいたけ(乾),みつば,キャベツ, 小松菜 , きゅうり ,ホールコーン(缶),パイナップル(缶)	775 kcal 31.2 g 24.7 g

旬の食材を味わいましょう!



7日と12日は三年生のみ

東京都の田倉農園さんの大根♪

三鷹市の農家さんの小松菜♪

有機野菜使用♪

※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。