



令和8年6月 予定献立表



東京都立三鷹中等教育学校

日	献立名	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	たんぱく質 脂質
1 (月)	チキンクリームライス チーズサラダ メロン(食べ比べ)	○	牛乳,鶏肉,白いんげん豆,調理用牛乳,豆乳,生クリーム,ピザ用チーズ,ダイスチーズ	米,押し麦,有塩バター,サラダ油,米粉,上白糖	セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム(水煮),グリーンピース(冷凍),キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶),青肉メロン,赤肉メロン	787 kcal 28.1 g 27.7 g
2 (火)	ごま味噌ラーメン きゅうりの甘酢和え さつまいもと大豆のかりんとう	○	牛乳,豚ひき肉,豚レバー,乾燥わかめ,うずら卵(缶),赤みそ,淡色辛みそ,ちりめんじゃこ,大豆	蒸し中華めん,ごま油,白炒りごま,サラダ油,白練りごま,上白糖,さつまいも,片栗粉,揚げ油,三温糖,黒砂糖	んにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,ホールコーン(缶),長葱,小松菜,きゅうり	751 kcal 30.1 g 25.7 g
3 (水)	ご飯 アジフライ のり和え もずくのみそ汁	○	牛乳,あじ,もみのり,とうふ(もめん),油揚げ,淡色辛みそ,赤みそ,もずく(冷凍)	米,押し麦,小麦粉,片栗粉,エッグゲアマヨネーズ,パン粉(乾),揚げ油,三温糖,じゃがいも	んにく,人参,えのきたけ,小松菜,キャベツ,玉葱	773 kcal 34.7 g 24.2 g
4 (木)	麦ご飯 骨太ふりかけ 五日卵焼き ひじきと春雨のサラダ 冬瓜汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,細切り昆布,かつお節,たまご,ツナ,芽ひじき(乾),鶏肉,とうふ(もめん),かまぼこ	米,押し麦,白炒りごま,上白糖,サラダ油,はるさめ,ごま油,片栗粉	人参,玉葱,乾しいたけ,小松菜,きゅうり,冬瓜,万能ねぎ	734 kcal 32.6 g 23.7 g
5(金) 芸術鑑賞教室(給食はありません。)						
8 (月)	ツナとわかめの混ぜご飯 ピリ辛肉じゃが かみかみサラダ	○	牛乳,ツナ,たきこみわかめ,豚肉,高野豆腐,するめいか(焼き),大豆,かつお節	米,押し麦,サラダ油,上白糖,じゃがいも,つきこんにゃく,白炒りごま,ごま油	んにく,玉葱,人参,長葱,さやいんげん,大根,きゅうり,ごぼう	730 kcal 27.0 g 20.3 g
9 (火)	ご飯 いかの香味揚げ 和風サラダ 呉汁 くだもの	○	牛乳,いか,芽ひじき(乾),ちりめんじゃこ,かつお節,刻みのり,だいず(水煮),油揚げ,豆乳,淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,片栗粉,米粉,揚げ油,ごま油,三温糖,白炒りごま,さつまいも,板こんにゃく,白練りごま	んにく,生姜,大根,キャベツ,きゅうり,人参,ぶなしめじ,小松菜,美生柑	780 kcal 36.1 g 24.3 g
10 (水)	<世界の料理~韓国~> ご飯 スンドゥッチゲ ナムル スパクファチュ (韓国風フルーツポンチ)	○	牛乳,豚肉,赤みそ,とうふ(もめん),あさり水煮(レトルト),豆乳,カルピス(原液)	米,押し麦,ごま油,はるさめ,上白糖,白炒りごま	んにく,人参,えのきたけ,キムチ(白菜),白菜,ニラ,長葱,きゅうり,小松菜,もやし,パイナップル(缶),もも(缶),すいか(生)	718 kcal 27.2 g 21.6 g
11 (木)	<入梅の行事食> 梅茶漬 魚のかりん揚げ 春大根のおろし和え くだもの	○	牛乳,刻みのり,さば,油揚げ	米,押し麦,白炒りごま,米粉,片栗粉,揚げ油	ゆかり,万能ねぎ,生姜,小松菜,キャベツ,人参,大根,さくらんぼ(生)	728 kcal 32.7 g 26.8 g
12 (金)	オレンジフレンチトースト チリコンカン ツナサラダ	○	牛乳,たまご,大豆,豚ひき肉,豚レバー,ベーコン(無添加),ツナ	食パン,はちみつ,上白糖,有塩バター,サラダ油,じゃがいも,三温糖	オレンジジュース,玉葱,人参,マッシュルーム水煮(レトルト),ホールトマト(缶),トマトピューレ,キャベツ,小松菜,ホールコーン(缶)	762 kcal 35.9 g 32.6 g
15 (月)	ご飯 魚のゴマだれ焼き 海藻サラダ みぞれ汁 アジサイゼリー	○	牛乳,さば,西京みそ,海藻ミックス,鶏肉,とうふ(もめん),油揚げ,粉寒天,カルピス(原液)	米,押し麦,三温糖,白すりごま,白練りごま,ごま油,サラダ油,上白糖,白炒りごま,片栗粉,さつまいも,板こんにゃく	キャベツ,小松菜,きゅうり,人参,大根,ぶなしめじ,長葱,ぶどうジュース	811 kcal 32.7 g 28.8 g
16 (火)	ごぼうと生姜の時雨煮ご飯 三色おひたし 村雲汁 芋ようかん	○	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,油揚げ,とうふ(もめん),たまご,粉寒天	米,押し麦,サラダ油,つきこんにゃく,上白糖,白炒りごま,三温糖,片栗粉,さつまいも,さつまいもペースト	ごぼう,生姜,さやいんげん,キャベツ,小松菜,人参,長葱,えのきたけ	724 kcal 27.5 g 21.6 g
17 (水)	<世界の料理~インド~> チキンピリヤニ サモサ レンズ豆と野菜のスープ	○	牛乳,鶏肉,ツナ,ダイスチーズ,ウィンナー(無添加),レンズ豆(乾)	米,押し麦,サラダ油,じゃがいも,マッシュポテト,ジャンボ餃子の皮,小麦粉,揚げ油	玉葱,赤パプリカ,マッシュルーム水煮(レトルト),青ピーマン,グリーンピース(冷凍),セロリ,人参,キャベツ,ホールコーン(缶)	752 kcal 27.1 g 22.3 g
18 (木)	<合唱祭応援献立♪> ネギ塩豚丼 キャロットドレッシングサラダ ヨーグルトのベリーソースかけ	○	牛乳,豚肉,うずら卵(缶),プレーンヨーグルト	米,押し麦,ごま油,しらたき,白炒りごま,サラダ油,上白糖,グラニュー糖	長葱,もやし,玉葱,生姜,んにく,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶),枝豆(冷凍),人参,ブルーベリー	763 kcal 27.4 g 29.6 g
19(金) 合唱祭(給食はありません。)						
22 (月)	麦ごはん わかめのジュージュー チキンチキンごぼう 切干大根のごまマヨ和え	○	牛乳,乾燥わかめ,ちりめんじゃこ,かつお節,淡色辛みそ,鶏肉,ツナ	米,押し麦,ごま油,白炒りごま,片栗粉,米粉,揚げ油,サラダ油,じゃがいも,三温糖,エッグゲアマヨネーズ,白練りごま,上白糖	長葱,生姜,ごぼう,人参,青ピーマン,枝豆(冷凍),もやし,小松菜,きゅうり,切干大根	833 kcal 33.9 g 28.7 g
23 (火)	<沖縄県の料理> シンジュシー 厚揚げチャンプルー 紫芋ちんすこう	○	牛乳,豚肉,刻みこんぶ,ツナ,生揚げ,たまご,かつお節,刻みのり	米,サラダ油,三温糖,白炒りごま,しらたき,ごま油,小麦粉,上白糖,ラード,紫芋(粉)	人参,万能ねぎ,んにく,生姜,もやし,玉葱,小松菜,キャベツ	787 kcal 29.1 g 31.1 g
24 (水)	スパゲティオーロラソース マセドアンサラダ 東京都産の小松菜のケーキ	○	牛乳,ベーコン(無添加),豚肉,白いんげん豆,生クリーム,調理用牛乳,ピザ用チーズ,むきえび,豆乳,たまご	ハーフスパゲティ,サラダ油,有塩バター,小麦粉,じゃがいも,はちみつ,上白糖	んにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮(レトルト),きゅうり,ホールコーン(缶),小松菜	835 kcal 32.5 g 28.0 g
25 (木)	ご飯 小魚の唐揚げ しらす和え さつまいも入りみそ汁 明日葉ミルクプリン	○	牛乳,ししゃも,しらすばし,とうふ(もめん),さつまいも,淡色辛みそ,赤みそ,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,押し麦,片栗粉,米粉,揚げ油,三温糖,じゃがいも,白すりごま	んにく,生姜,白菜,小松菜,人参,玉葱,明日葉粉末	734 kcal 27.1 g 22.6 g
26 (金)	魚のまみそ焼き カリカリさつまいもサラダ 冬瓜のかきたま汁	○	牛乳,さわら,赤みそ,鶏肉,とうふ(もめん),たまご	米,押し麦,三温糖,白すりごま,米粒麦,さつまいも,揚げ油,サラダ油,上白糖,片栗粉	キャベツ,人参,もやし,きゅうり,冬瓜,小松菜	771 kcal 34.4 g 24.4 g
29 (月)	魚とポテトのマリアナソース サマーポータージュ くだもの	○	牛乳,タラ,大豆,鶏肉,白いんげん豆,豆乳,調理用牛乳,生クリーム	ミルクパン,片栗粉,米粉,揚げ油,じゃがいも,三温糖,有塩バター	生姜,かぼちゃ,玉葱,ホールコーン(缶),人参,かぼちゃペースト(冷),枝豆(冷凍),冷凍みかん	746 kcal 31.0 g 24.4 g
30 (火)	<夏越の祓の行事食> ピリ辛小松菜丼 豆腐と卵のスープ 水無月	○	牛乳,豚肉,とうふ(もめん),あさり水煮(レトルト),たまご,乾燥わかめ	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,小麦粉,上新粉,上白糖,甘納豆	んにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ,小松菜	759 kcal 28.2 g 22.5 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。 ※有機栽培や特別栽培の食材には下線を引いています。