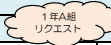


令和8年8・9月 予定献立表

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	エネルギー たんぱく質 脂質
8月						
27(木) 2学期始業式（給食はありません）						
28 (金)	ジャージャー麺 じゃがいものフリッター	○	牛乳 、豚ひき肉、豚レバー、赤みそ、黒みそ、豆乳	蒸し中華めん、ごま油、白炒りごま、上白糖、かたくり粉、 じゃがいも 、小麦粉、揚げ油、三温糖	もやし、きゅうり、にんにく、生姜、玉葱、長葱、ゆでたけのこ、乾しいたけ、人参	804 kcal 30.1 g 22.4 g
31 (月)	ホイコーロー丼 ワンタンサラダ グレーゼリー	○	牛乳 、豚肉、豚レバー、高野豆腐、赤みそ、まぐろ油漬(缶)	米、押し麦、上白糖、サラダ油、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、揚げ油、わたんたんの皮	生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、長葱、青ピーマン、きゅうり、 小松菜 、レモン(果汁)、グレープジュース	714 kcal 24.5 g 20.4 g
9月						
1 (火)	コーンピラフ 白身魚のハーブ焼き ミネストローネ	○	牛乳 、とり肉、フカ、豚肉、無塩せきベーコン、レンズまめ(乾)	米、押し麦、サラダ油、オリーブ油、パン粉(乾)、 じゃがいも 、マカロニ、ざらめ糖	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン(缶)、マッシュルーム(ゆで)、ほうれんそう(冷)、レモン(果汁)、セロリ、キャベツ、トマト、ホールトマト(缶)	703 kcal 31.0 g 20.4 g
2 (水)	ご飯 お好み焼き風卵焼き ひじきのピリッとサラダ きのこ豆腐の味噌汁	○	牛乳 、鶏ひき肉、たまご、かつお節、あおのり、芽ひじき(乾)、まぐろ油漬(缶)、とうふ(もめん)、油揚げ、淡色辛みそ、赤みそ、乾燥わかめ	米、押し麦、サラダ油、上白糖、エッグケアマヨネーズ、かたくり粉、三温糖、白いりごま	玉葱、キャベツ、紅生姜、 小松菜 、もやし、きゅうり、人参、大根、えのきたけ、ぶなしめじ、なめこ	749 kcal 31.9 g 27.9 g
3 (木)	麦ご飯 ひじきふりかけ 里芋のそぼろ煮 ごまマヨ和え	○	牛乳 、芽ひじき(乾)、ちりめんじゃこ、豚ひき肉、鶏ひき肉、高野豆腐、かつお節、油揚げ	米、押し麦、三温糖、白炒りごま、サラダ油、つきこんにゃく、里芋、上白糖、かたくり粉、エッグケアマヨネーズ、白すりごま	ゆかり、生姜、人参、玉葱、乾しいたけ、グリーンピース(冷)、 小松菜 、もやし	768 kcal 27.2 g 24.5 g
4 (金)	チリビーンズライス サウビカンサラダ たまごプリン 	○	牛乳 、大豆、ひよこめ(乾)、豚ひき肉、鶏ひき肉、たまご、 調理用牛乳 、生クリーム	米、押し麦、サラダ油、米粉、 じゃがいも 、揚げ油、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、トマトピューレ、グリーンピース(冷)、キャベツ、もやし、きゅうり	796 kcal 28.9 g 24.0 g
7 (月)	ジャンバラヤ クラムチャウダー くだもの	○	牛乳 、高野豆腐、むぎえび、 タケノコ （無添加）、とり肉、あさり水煮（レトルト）、無塩せきベーコン、 調理用牛乳 、豆乳、生クリーム	米、押し麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、有塩バター	玉葱、人参、セロリ、黄ピーマン、赤ピーマン、青ピーマン、マッシュルーム(水煮)、冷凍みかん	717 kcal 27.9 g 25.7 g
8 (火)	ご飯 津餃子 切干大根炒め煮 じゃがいもと玉葱のみそ汁	○	牛乳 、豚ひき肉、油揚げ、さつま揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤みそ	米、押し麦、ごま油、かたくり粉、 ジャボギョウ の皮、小麦粉、揚げ油、サラダ油、三温糖、じゃがいも、白すりごま	にんにく、生姜、キャベツ、 小松菜 、長葱、ニラ、切干大根、人参、玉葱	781 kcal 28.1 g 22.8 g
9 (水)	<重陽の節句の行事食> 栗ごはん さばの塩焼き 高野豆腐のかりかりサラダ 菊入りのついで汁 くだもの 	○	牛乳 、さば、高野豆腐、油揚げ	米、もち米、押し麦、むぎり、黒炒りごま、揚げ油、三温糖、ごま油、板こんにゃく、里芋、かたくり粉	もやし、人参、キャベツ、 小松菜 、ごぼう、大根、菊のり、長葱、なし	724 kcal 30.5 g 24.1 g
10 (木)	<鷹校祭応援献立> 厚揚げ豚キムチ丼 ビーンズサラダ 青空ゼリー	○	牛乳 、豚肉、生揚げ、うずら卵(缶)、白いんげん豆(乾)、ひよこ豆(乾)、粉寒天	米、押し麦、ごま油、上白糖、白すりごま、サラダ油	にんにく、生姜、長葱、もやし、人参、ゆでたけのこ、キムチ(白菜)、白菜、ニラ、キャベツ、ブロッコリー、えだまめ(冷)、ホールコーン(缶)、玉葱、パインアップル(缶)	751 kcal 27.7 g 24.7 g
11(金) 鷹校祭前日準備日（給食はありません）						
14(月)~15(火) 鷹校祭振替休日（給食はありません）						
16 (水)	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー マカロニサラダ 	○	牛乳 、きな粉、豚肉、豚ひき肉、大豆、ビザ用チーズ、 調理用牛乳	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、小麦粉、有塩バター、マカロニ	生姜、にんにく、玉葱、人参、えだまめ(冷)、マッシュルーム(水煮)、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり	777 kcal 29.9 g 32.8 g
17 (木)	木の葉丼 海藻サラダ パインヨーグルト	○	牛乳 、油揚げ、かまぼこ、高野豆腐、たまご、ちりめんじゃこ、海藻ミックス、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、サラダ油、ごま油、白炒りごま	人参、玉葱、乾しいたけ、みつば、キャベツ、 小松菜 、きゅうり、パインアップル(缶)	798 kcal 32.2 g 27.6 g
18 (金)	鮭わかめごはん ししゃもの更紗揚げ 野菜のからし和え 豆乳みそ汁	○	牛乳 、生鮭、たきこみわかめ、ししゃも、油揚げ、かつお節、とり肉、とうふ(もめん)、豆乳、赤みそ、淡色辛みそ	米、押し麦、白炒りごま、かたくり粉、米粉、揚げ油、つきこんにゃく、さつまいも	生姜、 小松菜 、人参、もやし、玉葱、ぶなしめじ	765 kcal 34.0 g 24.4 g
21(月) 敬老の日						
22(火) 国民の休日						
23(水) 秋分の日						
24 (木)	チーズミートドリア レンズ豆と芋のスープ ぶどう食べ比べ 	○	牛乳 、豚ひき肉、豚レバー、高野豆腐、ビザ用チーズ、ウィンナー（無添加）、レンズ豆(乾)	米、押し麦、サラダ油、米粉、パン粉(乾)、じゃがいも	にんにく、セロリ、人参、玉葱、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、キャベツ、ホールコーン(缶)、巨峰、マスカット	707 kcal 30.0 g 18.8 g
25(金) 体育祭（給食はありません）						
28 (月)	かしわうどん ツナとわかめのあえ物 きな粉おはぎ	○	牛乳 、とり肉、油揚げ、焼くわ(卵・小麦なし)、かまぼこ、ツナ、乾燥わかめ、かつお節、きな粉	冷凍うどん、サラダ油、白すりごま、上白糖、ごま油、米、もち米	人参、大根、玉葱、長葱、 小松菜 、きゅうり、もやし	759 kcal 35.3 g 23.1 g
29 (火)	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 和風サラダ かんぴょうのかきたま汁	○	牛乳 、さくら、淡色辛みそ、しらす干し、乾燥わかめ、とり肉、とうふ(もめん)、たまご	米、押し麦、エッグケアマヨネーズ、白炒りごま、上白糖、かたくり粉	玉葱、もやし、 小松菜 、人参、かんぴょう、えのきたけ	743 kcal 36.6 g 26.3 g
30(水) 体育祭予備日（給食はありません）						

※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 **★** で示しています。