

令和8年10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		
1(木)	都民の日(給食はありません)							
2 (金)	ご飯 ヤンニョムチキン 切干大根のナムル トック入りスープ	○	牛乳、鶏もも肉、とうふ(もめん)、たまご、乾燥わかめ	米、押し麦、かたくり粉、米粉、揚げ油、三温糖、上白糖、ごま油、白炒りごま、トック	にんにく、生姜、切干大根、小松菜、もやし、人参、玉葱、えのきたけ	804 kcal 30.4 g 27.2 g	2日と5日は 韓国の食文化 を紹介♪	
5 (月)	ツナとわかめの混ぜご飯 韓国風肉じゃが 練りゴマ和え	○	牛乳、ツナ、たきこみわかめ、豚肩肉、高野豆腐、ひよこまめ(乾)	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、白すりごま、白練りごま、三温糖	にんにく、玉葱、人参、長葱、グリーンピース(冷)、キャベツ、小松菜	762 kcal 27.0 g 22.7 g		
6 (火)	ご飯 ほっけのフライ キャベツとじゃこのサラダ どさんこ汁	○	牛乳、ほっけ(生)、たまご、芽ひじき(乾)、ちりめんじゃこ、刻みのり、豚肩肉(コマ)、淡色辛みそ、赤みそ	米、押し麦、小麦粉、パン粉(乾)、生パン粉、揚げ油、三温糖、ごま油、白炒りごま、じゃがいも	キャベツ、人参、きゅうり、小松菜、大根、ホールコーン(缶)	754 kcal 35.6 g 21.7 g		
7 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしソースがけ 大豆入りおひたし じゃがいもとほうれん草の味噌汁	○	牛乳、豚ひき肉、鶏挽き肉、押豆腐、たまご、豆乳、大豆(水煮)、かつお節、油揚げ、淡色辛みそ、赤みそ	米、押し麦、サラダ油、じゃがいも、生パン粉、三温糖、白すりごま	生姜、玉葱、人参、大根、えのきたけ、レモン(汁)、白菜、小松菜、もやし、ほうれんそう(冷)	740 kcal 33.9 g 22.2 g		
8 (木)	麦ご飯 骨太ふりかけ きびなごの唐揚げ ツナ和え 利休汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、細切り昆布、かつお節、きびなご、ツナ、豚肩肉、油揚げ、豆乳、淡色辛みそ、赤みそ	米、押し麦、白炒りごま、上白糖、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、つきこんにゃく、さつまいも、白練りごま	にんにく、生姜、キャベツ、小松菜、人参、大根	772 kcal 35.2 g 23.4 g	6日は、 北海道の 郷土料理	
9 (金)	なすとトマトのスパゲッティ チーズサラダ ココアプリン	○	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、大豆(乾)、ダイスチーズ、豆乳、調理用牛乳、生クリーム、粉寒天	サラダ油、ハーフスパゲティ、オリブ油、揚げ油、ざらめ糖、上白糖	にんにく、玉葱、ホールトマト(缶)、マッシュルーム(ゆで)、なす、小松菜、キャベツ、きゅうり、人参、レモン(汁)	761 kcal 29.6 g 29.6 g		
13 (火)	さつまいもご飯 魚の生姜焼き シャキシャキ和え もずくの卵とじ汁	○	牛乳、さば、もずく、とうふ(もめん)、たまご	米、もち米、さつまいも、黒炒りごま、上白糖、ごま油、かたくり粉	生姜、長葱、もやし、小松菜、人参、きゅうり、切干大根、玉葱、えのきたけ、葉ねぎ	736 kcal 35.1 g 24.6 g		
14 (水)	ご飯 手作り茶碗蒸し ポリポリ大豆サラダ さつまいもと生揚げのみそ汁	○	牛乳、たまご、鶏胸肉、かまぼこ、大豆(乾)、生揚げ、淡色辛みそ、赤みそ	米、押し麦、むきぐり、かたくり粉、揚げ油、サラダ油、上白糖、さつまいも、白すりごま	生しいたけ、みつば、ゆず、キャベツ、人参、小松菜、玉葱	719 kcal 29.4 g 20.6 g		
15 (木)	黒砂糖パン 鮭と大豆のハニーバターポテト コーンポタージュ	○	牛乳、生鮭、大豆(乾)、ベーコン、白いんげん豆、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、粉チーズ	黒砂糖パン、かたくり粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、有塩バター、はちみつ、さつまいも	生姜、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、人参、玉葱、マッシュルーム(水煮)	752 kcal 29.6 g 25.9 g	10月10日は 目の愛護day	
16 (金)	麦ごはん エコふりかけ 生揚げと野菜の旨煮 しらす和え くだもの	○	牛乳、昆布、かつお節、あおのり、鶏もも肉、焼くわ、生揚げ、乾燥わかめ、しらすばし	米、押し麦、上白糖、白炒りごま、サラダ油、板こんにゃく、じゃがいも、ごま油	生姜、ごぼう、人参、乾しいたけ、もやし、キャベツ、梨	724 kcal 31.7 g 18.7 g		
19 (月)	ガルバンゾードライカレー 小エビのサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、ひよこまめ(乾)、むきえび、プレーンヨーグルト	米、押し麦、サラダ油、米粉、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、人参、玉葱、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、みかん(缶)、りんご(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)	718 kcal 29.6 g 16.2 g		
20 (火)	豆乳担々うどん わかめサラダ 有機人参ケーキ	○	牛乳、鶏ひき肉、焼くわ、油揚げ、赤みそ、淡色辛みそ、豆乳、乾燥わかめ、たまご、調理用牛乳	冷凍うどん、サラダ油、白練りごま、上白糖、白すりごま、ごま油、白炒りごま、小麦粉、有塩バター、はちみつ	玉葱、人参、キャベツ、小松菜、長葱、きゅうり、有機人参	763 kcal 31.6 g 30.7 g		
21 (水)	ご飯 鮭のさざれ焼き のり和え 呉汁 くだもの	○	牛乳、生鮭、粉チーズ、もみのり、油揚げ、豆乳、大豆(水煮)、淡色辛みそ、赤みそ	米、押し麦、米粉、エッグケアマヨネーズ、サラダ油、生パン粉、パン粉(乾)、ごま油、白炒りごま、さつまいも、白練りごま	もやし、小松菜、人参、キャベツ、大根、ぶなしめじ、りんご	821 kcal 37.9 g 27.7 g	10月13日は さつまいもの日	
22(木)	中間考査(給食はありません)							
23(金)	中間考査(給食はありません)							
26 (月)	ルーローハン ルオポータン パイナップルゼリー	○	牛乳、豚もも肉、うずら卵(缶)、とり肉、粉寒天	米、押し麦、サラダ油、黒砂糖、ごま油、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、小松菜、人参、大根、長葱、万能ねぎ、パインジュース、パイナップル(缶)	738 kcal 28.7 g 20.9 g		10月16日は 世界食糧day
27 (火)	ご飯 ひじきとじゃこのふりかけ 魚の香味焼き 大根とツナのサラダ あさりのかきたま汁	○	牛乳、芽ひじき(乾)、ちりめんじゃこ、さば、ツナ、かつお節、刻みのり、あさり水煮(レトルト)、高野豆腐、たまご	米、押し麦、三温糖、白炒りごま、ごま油、エッグケアマヨネーズ、かたくり粉	ゆかり、にんにく、生姜、長葱、大根、きゅうり、玉葱、人参、えのきたけ、小松菜	794 kcal 41.2 g 31.5 g		
28 (水)	ご飯 おから入りメンチカツ きゅうりの甘酢和え 根菜汁	○	牛乳、豚ひき肉、おから、たまご、乾燥わかめ、しらすばし、油揚げ	米、押し麦、生パン粉、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油、上白糖、つきこんにゃく、かたくり粉	キャベツ、人参、玉葱、きゅうり、ごぼう、大根、小松菜、長葱	720 kcal 27.9 g 20.6 g		
29 (木)	ご飯 擬製豆腐 じゃがいもと人参のきんぴら きのこ汁	○	牛乳、押豆腐、鶏ひき肉、芽ひじき(乾)、たまご、さつま揚げ、豚肩肉、油揚げ	米、押し麦、サラダ油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、しらす、上白糖、白炒りごま、板こんにゃく	ゆでたけのこ、人参、えだまめ(冷)、生姜、さやいんげん(冷)、ごぼう、大根、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ、長葱	745 kcal 31.5 g 24.3 g		
30 (金)	ココアパン 有機かぼちゃのクリームシチュー ピーズサラダ くだもの	○	牛乳、ベーコン、鶏もも肉、白いんげん豆、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、ピザ用チーズ、ひよこ豆(乾)、大豆(乾)	ココアパン、サラダ油、さつまいも、小麦粉、有塩バター、上白糖	にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム(水煮)、クリームコーン(缶)、有機かぼちゃ、かぼちゃペースト(冷)、グリーンピース(冷)、キャベツ、小松菜、ブロッコリー、えだまめ(冷)、ホールコーン(缶)、みかん	799 kcal 30.0 g 31.4 g	有機農産物 を使用します。	
有機農産物 を使用します。								
有機農産物 を使用します。								
有機農産物 を使用します。								

※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。