



# 令和5年4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
6(木) 始業式・入学式						
7 (金)	チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,鶏肉,大豆,ピザ用チーズ, ツナ(缶),海藻ミックス, プレーンヨーグルト	米,玄米,サラダ油,じゃが芋, 小麦粉,有塩バター,三温糖, ごま油,白炒りごま,上白糖	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,キャベツ, <b>小松菜</b> ,さゆり,みかん(缶),パイナップル(缶),桃(缶)	860 kcal 27.0 g 28.6 g
10 (月)	ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ くだもの	○	牛乳,豚ひき肉,豚レバー, 大豆,赤みそ,押豆腐,鶏肉	米,サラダ油,上白糖,片栗粉, ごま油,緑豆春雨,白すりごま	生姜,にんにく,人参,椎茸(乾),玉葱,たけのこ(ゆで),長葱,ニラ,えのきたけ, <b>小松菜</b> ,生姜,いちご	723 kcal 34.8 g 19.8 g
11 (火)	ガーリックトースト コーンシチュー ミモザサラダ	○	牛乳,豚肩肉,白いんげん豆, ウィンナーソーセージ,豆乳, 調理用牛乳,生クリーム,卵	食パン,有塩バター,サラダ油, さつま芋,じゃが芋,小麦粉, 上白糖	にんにく,パセリ,玉葱,人参,マッシュルーム(ゆで),ホールコーン(缶),クリームコーン(缶),グリーンピース(冷凍),キャベツ,さゆり,セロリ	795 kcal 30.5 g 38.9 g
12 (水)	<入学・進級お祝い献立> 赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜の磯和え お祝いすまし汁 キャロットゼリー	○	牛乳,ささげ,鶏肉,もみのり, かまぼこ,豆腐,粉寒天	米,もち米,黒炒りごま,片栗粉, 揚げ油,三温糖,上白糖	にんにく,生姜,ブラックマッペもやし, 人参, <b>小松菜</b> ,キャベツ,椎茸(乾),ほうれん草,みつば,オレンジジュース	744 kcal 28.8 g 23.7 g
13 (木)	ご飯 卵といかのチリソース煮 ワカメスープ くだもの	○	牛乳,いか,うずらの卵, ベーコン,わかめ(乾),豆腐	米,片栗粉,揚げ油,サラダ油, 上白糖,ごま油,白炒りごま	生姜,にんにく,長葱,玉葱, <b>大根</b> ,人参,ブラックマッペもやし,きよみ	744 kcal 32.5 g 21.3 g
14 (金)	蒲焼き丼 野菜の甘酢和え 新たまねぎのみそ汁 くだもの	○	牛乳,いわし,油揚げ, 白みそ,赤みそ,わかめ(乾)	米,玄米,片栗粉,揚げ油,三温糖,白炒りごま,白すりごま	生姜,万能ねぎ,人参,キャベツ,さゆり,玉葱,えのきたけ, <b>小松菜</b> ,ジュシーオレンジ	763 kcal 30.6 g 23.5 g
17 (月)	ミートソースパゲティ ひよこサラダ スイートポテト	○	牛乳,豚ひき肉,白いんげん豆(乾), ひよこ豆(乾),生クリーム,卵	ハーフパゲティ,サラダ油, オリーブ油,ざらめ糖,上白糖, さつま芋,有塩バター	にんにく,セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム(ゆで),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)	795 kcal 27.4 g 26.4 g
18 (火)	筍ごはん 和風卵焼き 豆乳仕立ての野菜汁 くだもの	○	牛乳,油揚げ,卵,鶏肉, 細切り昆布,ひよこ豆(乾), 豆乳,白みそ,赤みそ	米,上白糖,白炒りごま,サラダ油, さつま芋	新たけのこ(ゆで),さやえんどう,人参,玉葱,椎茸(乾),ごぼう,大根,白菜,長葱, <b>小松菜</b> ,板こんにゃく,甘夏	742 kcal 31.6 g 24.5 g
19 (水)	<食育の日> 玄米入りご飯 サバの味噌煮 春キャベツのアーモンド和え さわにわん くだもの	○	牛乳,さば,赤みそ, 豚肩肉,わかめ(乾)	米,玄米,三温糖,白すりごま, ダイスアーモンド,上白糖, 白練りごま,サラダ油,じゃが芋	生姜,長葱,キャベツ, <b>小松菜</b> ,人参,椎茸(乾),ごぼう,大根,たけのこ(ゆで),水菜,セミノール	777 kcal 32.0 g 26.5 g
20(木) 定期健康診断 (給食はありません)						
21 (金)	ご飯 海鮮シュウマイ 切干大根ナムル 五目卵スープ	○	牛乳,むさび,豚肉, 鶏ひき肉,卵	米,上白糖,ごま油,片栗粉,しゅうまいの皮,白炒りごま,サラダ油, じゃが芋	玉葱,れんこん,椎茸(乾),生姜,切干大根,キャベツ, <b>小松菜</b> ,ブラックマッペもやし,人参,にんにく,えのきたけ	729 kcal 34.4 g 21.4 g
24 (月)	山菜おこわ 利休汁 草団子	○	牛乳,鶏肉,油揚げ, 豚肩肉,白みそ,きな粉	米,もち米,サラダ油,白炒りごま, さつま芋,白練りごま,上新粉, 白玉粉,上白糖	椎茸(乾),人参,生ぜんまい,ふき(ゆで),うど,ごぼう,ぶなしめじ,大根, <b>小松菜</b> ,板こんにゃく,よもぎ葉(冷凍)	794 kcal 26.5 g 22.6 g
25 (火)	昆布ご飯 魚の香味焼き のっぺい汁 フルーツミルクゼリー	○	牛乳,ツナ(缶),油揚げ,細切り昆布, 鯖,白みそ,焼ちくわ,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,サラダ油,三温糖,ごま油,白炒りごま,里芋,片栗粉,上白糖	枝豆(冷凍),人参,生姜,にんにく,長葱,大根,板こんにゃく,みかん(缶)	786 kcal 33.7 g 25.4 g
26 (水)	麦ごはん 手作り佃煮 お麩入り肉じゃが ほうれん草のごまあえ くだもの	○	牛乳,もみのり,豚肩肉,粉麩	米,押し麦,上白糖,サラダ油, じゃが芋,里芋,車ぶ,黒炒りごま,黒すりごま,三温糖	玉葱,人参,さやいんげん,キャベツ, <b>ほうれん草</b> ,つきこんにゃく,せとか	765 kcal 28.3 g 18.6 g
27 (木)	玄米入りご飯 ししゃもの南蛮漬け おかか和え かきたま汁 くだもの	○	牛乳,ししゃも,鶏肉,豆腐,卵	米,玄米,片栗粉,揚げ油,三温糖	長葱,キャベツ,ブラックマッペもやし, <b>小松菜</b> ,ホールコーン(缶),人参,玉葱,えのきたけ,ほうれん草,カラマンダリン	774 kcal 30.7 g 24.8 g
28(金) オンライン学習デー (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**太字**で示しています。