

令和5年8・9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
8月						
29(火) 2学期始業式(給食はありません)						
30(水)	ポークハヤシライス わかめとツナのサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肩肉,大豆,ピザ用チーズ, 生クリーム,ツナ(缶),生わかめ, プレーンヨーグルト	米,玄米,サラダ油,上白糖,小麦粉, 有塩バター,三温糖,ごま油,白炒りごま	にんにく,生姜,人参,玉葱,キャベツ,小松菜, マッシュルーム(ゆで),ホルモン(缶),きゅうり, みかん(缶),洋梨(缶),林檎(缶),桃(缶)	833 kcal 27.0 g 29.6 g
31(木)	<野菜の日> とうもろこしご飯 魚のカレー焼き お芋のごまみそ汁 かぼちゃ豆乳寒天	○	牛乳,鯖,麦みそ,白みそ,粉寒天, 豆乳	米,もち米,黒炒りごま,上白糖,里芋, さつまい芋,白すりごま	ホルモン(缶),にんにく,生姜,人参,長葱,小松菜, かぼちゃペースト(冷),つきこんにゃく	772 kcal 32.5 g 22.8 g
9月						
1(金)	<宮城県の郷土料理> 油麩井 三陸わかめの味噌ドレサラダ ずんだ餅	○	牛乳,鶏もも肉,卵,乾燥わかめ, 仙台みそ,絹豆腐	米,サラダ油,上白糖,油麩,片栗粉, 三温糖,白玉粉	人参,玉葱,干し椎茸,三つ葉,キャベツ,ホルモン(缶), もやし,きゅうり,枝豆(冷凍),白滝	788 kcal 31.0 g 20.9 g
4(月)	ジャージャー麺 3-Dリクエストデザート (林檎と薩摩芋のスイート春巻き♪)	○	牛乳,豚もも挽肉,豚レバー,赤みそ, 黒みそ,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	蒸し中華麺,ごま油,白炒りごま, 上白糖,片栗粉,さつまい芋,有塩バター, グラニュー糖,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油	もやし,きゅうり,にんにく,生姜,玉葱,長葱, たけのこ(ゆで),干し椎茸,人参,林檎, レモン(果汁)	836 kcal 28.9 g 26.4 g
5(火)	ご飯 魚の麦みそ焼き 切干大根のシャキシャキ和え なめこ汁	○	牛乳,鯖,赤みそ,豚肩肉	米,上白糖,白すりごま,米粒麦,ごま油, 里芋,片栗粉	もやし,小松菜,人参,きゅうり,切干大根, ごぼう,大根,えのきたけ,なめこ,長葱, つきこんにゃく	733 kcal 31.6 g 19.8 g
6(水)	<インドネシア料理> ナシゴレン サテ・ ayam ソト・ ayam マンゴブリン	○	牛乳,むきえび,鶏もも肉,プレーン ヨーグルト,鶏むね肉,粉寒天,調理用牛乳, 生クリーム	米,片栗粉,サラダ油,上白糖,緑豆 春雨	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム(ゆで), 赤ピーマン,青ピーマン,キャベツ,もやし, 生姜,ホルモン(缶),レモン(果汁),長葱, マンゴージュース,マンゴージュール	822 kcal 34.6 g 28.9 g
7(木)	<鷹校祭応援献立☆> スタミナ豚キムチ丼 ビーンズサラダ オーロラゼリー	○	牛乳,豚肩肉,うずらの卵,白いんげん豆, ひよこ豆,カルピス(原液)	米,ごま油,上白糖,白すりごま, サラダ油,ナタデココ	にんにく,生姜,長葱,人参,たけのこ(ゆで), れん草(白菜),白菜,キャベツ,枝豆(冷凍), ホルモン(缶),玉葱,ぶどうジュース	739 kcal 28.0 g 21.6 g
8(金)	鷹校祭前日準備日(給食はありません)					
11(月)	振替休日					
12(火)	<フランスの料理> フレンチトースト カスレ ポテトのバリバリサラダ	○	牛乳,調理用牛乳,豆乳,卵,白いんげん豆, 大豆,鶏もも肉,ウィンナー	食パン,はちみつ,上白糖,有塩バター, サラダ油,じゃが芋,ざらめ糖,さつまい芋, 揚げ油	にんにく,セロリ,玉葱,人参,トマトピューレ, ホルモン(缶),パセリ,キャベツ,人参, きゅうり	823 kcal 30.6 g 35.6 g
13(水)	チーズカレードリア せん切り野菜のスープ オレンジゼリー	○	牛乳,豚もも挽肉,豚レバー,ひよこ豆, ピザ用チーズ,ウィンナー,粉寒天	米,サラダ油,上白糖	にんにく,セロリ,人参,玉葱,マッシュルーム(ゆで), 青ピーマン,キャベツ,ホルモン(缶),オレンジジュース, みかん(缶)	714 kcal 28.6 g 18.7 g
14(木)	体育祭(給食はありません)					
15(金)	振替休日					
18(月)	敬老の日					
19(火)	<食育の日> 玄米入りご飯 小魚の南蛮漬け 干びょうりかきたま汁 野菜のごまあえ くだもの	○	牛乳,ししゃも,鶏もも肉,高野豆腐, 卵	米,玄米,片栗粉,揚げ油,上白糖,黒炒りごま, 黒すりごま,三温糖	長葱,キャベツ,小松菜,人参,干びょうり, ほうれん草,林檎,つきこんにゃく	775 kcal 28.1 g 25.3 g
20(水)	<お彼岸の行事食> 二色おはぎ さばの塩焼き ひじきのピリッとサラダ 具沢山みそ汁	○	牛乳,きな粉,鯖,乾燥ひじき,ツナ(缶), 乾燥わかめ,白みそ,赤みそ	米,もち米,黒すりごま,上白糖,三温糖, サラダ油,白炒りごま,白すりごま	キャベツ,もやし,きゅうり,人参,ごぼう, 大根,玉葱,えのきたけ	786 kcal 33.1 g 30.0 g
21(木)	体育祭予備日(給食はありません)					
22(金)	<中国の料理> 四川豆腐丼 春雨スープ くだもの	○	牛乳,豚もも挽肉,豚レバー,ひよこ豆, 赤みそ,木綿豆腐,鶏もも肉	米,サラダ油,片栗粉,ごま油,緑豆春雨, 白すりごま	生姜,にんにく,長葱,玉葱,干し椎茸,ほう えのきたけ,小松菜,人参,梨	718 kcal 31.9 g 20.1 g
25(月)	サーモントルタルセルフバーガー 米粉マカロニのミネストローネ くだもの	○	牛乳,生鮭,豚肩肉,ウィンナー, 白いんげん豆	ミルクパン,小麦粉,乾燥パン粉, 生パン粉,揚げ油,マヨネーズ, サラダ油,じゃが芋,米粉マカロニ, ざらめ糖	玉葱,きゅうり(ピクルス),レモン(果汁),セロリ, 人参,キャベツ,ホルモン(缶),パセリ,巨峰	743 kcal 37.2 g 29.3 g
26(火)	麦ごはん 手作り佃煮 五目肉じゃが おかか和え くだもの	○	牛乳,もみのり,豚肩肉,油揚げ,鯉節	米,押麦,上白糖,サラダ油,じゃが芋, 三温糖	玉葱,人参,たけのこ(ゆで),さやいんげん, キャベツ,小松菜,ぶなしめじ,梨,つきこんにゃく	743 kcal 27.5 g 18.7 g
27(水)	ひじきごはん いかの竜田揚げ かぼちゃのみそ汁 カルピスゼリー	○	牛乳,乾燥ひじき,いか,油揚げ, 高野豆腐,白みそ,赤みそ,カルピス(原液), 粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,もち米,三温糖,片栗粉,揚げ油	人参,生姜,かぼちゃ,玉葱,葉ねぎ,ぶどう(缶)	730 kcal 30.5 g 21.7 g
28(木)	スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ 1-Dリクエストデザート (チーズケーキ♪)	○	牛乳,ベーコン,豚もも肉,粉チーズ, 白いんげん豆,クリームチーズ, 卵,生クリーム	ハーフスパゲティ,オリーブ油, サラダ油,上白糖,グラニュー糖, 小麦粉	にんにく,生姜,人参,玉葱,マッシュルーム(ゆで), 青ピーマン,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり, 赤ピーマン,レモン(果汁)	793 kcal 29.5 g 34.5 g
29(金)	<十五夜の行事食> 里芋ごはん 魚の香味焼き 月見汁 くだもの	○	牛乳,油揚げ,鯖,絹豆腐,鶏もも肉	米,里芋,ごま油,三温糖,白炒りごま, 白玉粉,サラダ油	長葱,生姜,にんにく,かぼちゃペースト(冷), 人参,ごぼう,大根,小松菜,林檎	766 kcal 32.1 g 20.7 g

8月の行事食  
～ 秋葉の日～  
8/31は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで、**野菜の白**とされています。毎日の野菜を豊富に摂って給食を作ります☆

◆ 宮城県の郷土料理 ◆  
油麩井は、宮城県の名産品で、仙台巻とも呼ばれます。給食では、宮城県内で人気のある料理**油麩井**を作ります。**ずんだ餅**は、枝豆を漬けて作ったあんを餅にかけた宮城県の代表的な料理で、お盆や十五夜には宮城県内で広く作られているそうです。

世界の料理  
～ インドネシア～  
東南アジアの国**インドネシア**の料理を紹介します。ナンゴレンは、インドネシア風の炒飯のことです。「ナン」にはご飯、「ゴレン」には炒めるという意味があります。「ayam」は、鶏肉を表していて、サテayamは、焼き鳥、ソトayamは鶏肉入りのスープです。どれも本場では様々なスパイスで味付けします。給食では食べやすくアレンジして作ります。

世界の料理  
～ フランス～  
**カスレ**は、フランスの伝統的な郷土料理です。作り方は町ごとに違いがありますが、白いんげん豆をたっぷり使い、肉や香味野菜、トマトペーストを入れて煮込んで作ります。今回はウィンナー、鶏肉を使いますが、本場ではガチョウや羊、アヒルなどの肉も使われます。

9月の行事食  
～ 秋彼岸～  
秋彼岸は、春分・秋分の日を挟んで前後3日ずつを合わせた7日間。「暮さ寒さも彼岸まで」というように、お彼岸を過ぎると夏の暑さや冬の寒さが和らぎ、過ごしやすくなります。お彼岸の定番料理に、ぼたもち・おはぎがあります。もち米を丸く形づくり、あずきなどをまぶした和菓子です。春は、ぼたもちの花の季節なので**ぼたもち**、秋は、はぎの花の季節なので**おはぎ**と呼ぶようになったといわれています。

9月の行事食  
～ 十五夜～  
十五夜をご存知でしょうか?十五夜は一年で最も月がきれいに見える日とされています。十五夜は、旧暦の8月15日で、現代の暦では年ごとに異なります。今年は9月29日です。給食では、月に見立てたお月見団子入りの汁物を作ります。

※アレルギー食品には記号を表示しています