



# 令和6年4月 予定献立表



東京都立三鷹中等教育学校

日	献立	牛乳	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
9(火) 始業式・入学式						
10 (水)	カレーライス ツナ和え フルーツヨーグルト	○	<b>牛乳</b> ,豚もも肉,豚肩肉,大豆,豆乳, ピザ用チーズ,ツナ(缶),プレーン ヨーグルト	米,押し麦,サラダ油,じゃが芋,小 麦粉,有塩バター,上白糖,ごま油	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参, キャベツ, <b>小松菜</b> ,きゅうり,桃(缶), パイナップル(缶),みかん(缶)	836 kcal 27.0 g 26.2 g
11 (木)	ガーリックトースト コーンシチュー ミモザサラダ	○	<b>牛乳</b> ,豚肩肉,ウィンナー,白いん げん豆, <b>調理用牛乳</b> ,豆乳,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),キャベツ,きゅうり	806 kcal 30.3 g 38.8 g
12 (金)	麦ごはん 鯖のごまだれ焼き じゃが芋と人参のきんぴら 具沢山みそ汁 くだもの	○	<b>牛乳</b> ,さば,乾燥わかめ,白みそ,赤 みそ	米,押し麦,三温糖,白練りごま,白 炒りごま,じゃが芋,白滝,サラダ 油,上白糖,つきこんにゃく	生姜,人参,ごぼう,さやいんげん, <b>大 根</b> ,玉葱,えのきたけ,清見オレンジ	733 kcal 29.5 g 24.2 g
15 (月)	ご飯 四川豆腐 ひじきと春雨のサラダ フルーツミルクゼリー	○	<b>牛乳</b> ,豚ひき肉,豚レバー,ひよこ 豆(乾),赤みそ,豆腐,芽ひじき(乾), 粉寒天, <b>調理用牛乳</b> ,生クリーム	米,押し麦,サラダ油,片栗粉,ごま 油,緑豆春雨,上白糖,白すりごま	生姜,にんにく,長葱,人参,玉葱,椎茸 (乾),ニラ,きゅうり,みかん(缶)	781 kcal 31.9 g 24.6 g
16 (火)	麦ごはん 魚のねぎ味噌がけ 海藻サラダ かきたま汁 くだもの	○	<b>牛乳</b> ,さば,白みそ,赤みそ,海藻 ミックス,鶏もも肉,豆腐,卵	米,押し麦,上白糖,片栗粉,白炒り ごま,サラダ油,ごま油	生姜, <b>長葱</b> ,キャベツ,きゅうり,人参, <b>小松菜</b> ,清見オレンジ	755 kcal 34.3 g 28.6 g
17 (水)	<入学・進級お祝い献立> 赤飯 とり肉のから揚げ おかか和え お祝いすまし汁 紅白ゼリー	○	<b>牛乳</b> ,ささげ,鶏もも肉,かつお節, 豆腐,かまぼこ,乾燥わかめ,粉寒 天,生クリーム, <b>調理用牛乳</b> ,乳飲 料(苺)	米,もち米,黒炒りごま,片栗粉,米 粉,揚げ油,三温糖,上白糖	にんにく,生姜,白菜,人参, <b>小松菜</b> , <b>ほ うれん草</b> ,玉葱,長葱,えのきたけ	750 kcal 29.1 g 24.6 g
18 (木)	ミートソーススパゲティ オニオンドレッシングサラダ スイートポテト	○	<b>牛乳</b> ,豚ひき肉,ひよこめ(乾),白 いんげん豆,生クリーム,卵	ハーフスパゲティ,サラダ油,オ リーブ油,ざらめ糖,米粉,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)	789 kcal 27.1 g 25.6 g
19 (金)	ごはん のりの手作り佃煮 お麩入り肉じゃが 春キャベツのアーモンドあえ	○	<b>牛乳</b> ,もみのり,豚肩肉	米,押し麦,上白糖,サラダ油,じゃ が芋,つきこんにゃく,車ぶ,ダイス アーモンド,白すりごま,白練りご ま	玉葱,人参,さやいんげん,キャベツ, <b>小松菜</b>	769 kcal 27.9 g 21.1 g
22 (月)	フレンチトースト カスレ ポテトのバリバリサラダ	○	<b>牛乳</b> , <b>調理用牛乳</b> ,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,さつま芋,揚げ油	にんにく,セロリ,玉葱,人参,トマト ピューレ,ホールトマト(缶),パセ リ,キャベツ,きゅうり	806 kcal 30.0 g 34.9 g
23 (火)	筍ごはん ししゃもの更紗揚げ もずく汁 くだもの	○	<b>牛乳</b> ,油揚げ,ししゃも,もずく,卵, 豆腐	米,上白糖,白炒りごま,片栗粉,揚 げ油	新たけのこ,人参,さやえんどう,生 姜,玉葱,えのきたけ,葉ねぎ,いちご	713 kcal 27.9 g 22.9 g
24 (水)	山菜おこわ 新玉ねぎのみそ汁 草団子	○	<b>牛乳</b> ,鶏肉,油揚げ,さつま揚げ,乾 燥わかめ,白みそ,赤みそ,きな粉	米,もち米,サラダ油,白炒りごま, じゃが芋,上新粉,白玉粉,上白糖	椎茸(乾),人参,ぜんまい,ふき,うど (茎),玉葱, <b>小松菜</b> ,よもぎ葉(冷凍)	769 kcal 27.0 g 19.3 g
25(木) 定期健康診断 (給食はありません)						
26 (金)	わかめごはん あんかけ卵焼き 根菜汁 オレンジゼリー	○	<b>牛乳</b> ,たきこみわかめ,卵,ツナ (缶),鶏肉,粉寒天	米,押し麦,白炒りごま,サラダ油, 上白糖,三温糖,片栗粉,つきこん にゃく,ナタデココ	人参,玉葱,椎茸(乾),ごぼう,大根, <b>小 松菜</b> ,オレンジジュース,みかん(缶)	740 kcal 30.1 g 21.6 g
30 (火)	蒲焼き丼 おろし和え 利休汁	○	<b>牛乳</b> ,いわし,豚肩肉,白みそ	米,押し麦,片栗粉,米粉,揚げ油,上 白糖,白炒りごま,サラダ油,つき こんにゃく,さつま芋,白練りごま	生姜, <b>小松菜</b> ,キャベツ,人参,大根,ゆ ず(汁),ごぼう,ぶなしめじ	758 kcal 29.4 g 24.9 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。