

令和6年11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	
1 (金)	<京都・奈良の郷土料理> 奈良茶めし 白身魚の西京焼き 吉野汁 黒糖抹茶プリン	○	牛乳 ,大豆,たら,西京みそ,白みそ,焼 ちくわ,油揚げ,粉寒天, 調理用牛乳 , 生クリーム	米,押し麦,さつま芋,片栗粉,揚げ油, 上白糖,白すりごま,白練りごま,つ きこんにゃく,黒砂糖	生姜,ごぼう,人参,大根, 小松菜 ,長葱	768 kcal 35.3 g 22.9 g	 京都・奈良の郷土料理 3年生の 研修旅行 に合わせ て、京都 府・奈良 県の郷土 料理を作 ります。
5 (火)	ひじきチャーハン 小松菜入り揚げ餃子 あさりと卵のスープ	○	牛乳 ,豚肉,芽ひじき(乾),あさ り(水煮),卵	米,押し麦,サラダ油,三温糖,ごま油, 白炒りごま,片栗粉,餃子の皮,小麦 粉,揚げ油	長葱,ホールコーン(缶),にんにく,生姜, キャベツ, 小松菜 ,ニラ,玉葱,人参,チンゲ ンサイ	804 kcal 31.6 g 27.1 g	
6 (水)	ご飯 はすバーグ 野菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	○	牛乳 ,豚肉,鶏肉,押豆腐,卵, 調理用牛乳 , 赤みそ,油揚げ,白みそ,あおさの り	米,押し麦,片栗粉,里芋,生パン粉,三 温糖,黒炒りごま,黒すりごま,上白 糖,じゃが芋	れんこん,生姜,玉葱,人参,キャベツ, 小松菜 , もやし,葉ねぎ	737 kcal 30.7 g 20.7 g	
7 (木)	金のお米パン (手作り焼きカレーパン) ポークビーンズ ツナサラダ  おはなし ♪給食♪	○	牛乳 ,豚肉,大豆,ウィンナー,まぐ ろ油漬(缶)	強力粉,米粉,上白糖,サラダ油,パ ン粉(乾),じゃが芋,ざらめ糖	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,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,ホールコーン(缶)	742 kcal 30.7 g 32.7 g	
8 (金)	ソース焼きそば 華風きゅうり さつまくん	○	牛乳 ,豚肉,高野豆腐,かつお節,青 のり,粉チーズ,卵	蒸し中華めん,サラダ油,上白糖,ご ま油,白炒りごま,さつま芋,片栗粉, 揚げ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,も やし,青ピーマン,きゅうり,かぼちゃ	713 kcal 27.1 g 21.9 g	 2年生が田植えを しました。 一学期の 校外学習 で2年生 が田植え をした後 に農家の みなさん が大切に 育て、収 穫した新 米を給食 に提供し てくれた ました。 新米は、 香りが良 く、艶が あり、も ちもちと して甘み が強い、 などの特 徴があり ます。
11 (月)	給食番長のカレーライス 高野豆腐のカリカリサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 ,豚肉,ひよこ豆(乾), 調理用牛乳 , ピザ用チーズ,高野豆腐,プ レーンヨーグルト	米,押し麦,サラダ油,さつま芋,じゃ が芋,小麦粉,有塩バター,揚げ油,三 温糖,ごま油,上白糖	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,プロッ コリー,りんご,もやし,キャベツ, 小松菜 , みかん(缶),パイナップル(缶),桃(缶)	843 kcal 27.3 g 24.2 g	
12 (火)	麦ごはん 骨太ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 切干大根のごまマヨ和え	○	牛乳 ,ちりめんじゃこ,かつお節, 高野豆腐,豚肉,鶏肉	米,押し麦,白炒りごま,上白糖,サラ ダ油,つきこんにゃく,じゃが芋,揚 げ油,片栗粉,エッグケアマヨネー ズ,白練りごま	生姜,人参,玉葱,乾しいたけ,グリーン ピース(冷凍),切干大根, 小松菜 ,人参	816 kcal 29.2 g 24.5 g	
13 (水)	秋の香りご飯 魚の袖庵焼き かぶの甘酢あえ すまし汁 くだもの	○	牛乳 ,鶏肉,油揚げ,むきえび,さば, かまぼこ,豆腐	米,もち米,むきぐり,上白糖,片栗 粉	人参,ぶなしめじ,ゆず, かぶ,かぶの葉 , 乾しいたけ, 小松菜 ,長ねぎ,柿	746 kcal 34.7 g 25.0 g	
14 (木)	さつまいもご飯 魚の生姜焼き 切干大根入りサラダ もずくの卵とじ汁	○	牛乳 ,さば,もずく(冷凍),豆腐,卵	米,もち米,さつま芋,黒炒りごま, 上白糖,ごま油,片栗粉	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	723 kcal 32.7 g 24.3 g	 和食の日 和食は、 ユネスコ 無形文化 遺産にも 登録され ている日 本の誇る べき食文 化です。 登録理由 の一つに 「自然の 美しさや 季節の移 ろいの表 現」とい うものが ありま す。
15 (金)	ごはん 手作り茶碗蒸し ごぼうとれんこんのかりと風 白菜のみそ汁 くだもの	○	牛乳 ,卵,鶏肉,むきえび,かまぼこ,豆 腐,油揚げ,白いんげん豆,乾燥わか め,白みそ,赤みそ	米,押し麦,揚げ油,さつま芋,黒砂糖, 上白糖	生しいたけ,人参,みつば,ゆず,ごぼう,れ んこん,玉葱,白菜, 小松菜 ,みかん	759 kcal 27.7 g 19.4 g	
18 (月)	開化丼 和風こんにゃくサラダ ミルク芋ようかん	○	牛乳 ,豚肉,高野豆腐,卵,かつお節, 粉寒天, 調理用牛乳 ,生クリーム	米,押し麦,白滝,上白糖,片栗粉,板こ んにゃく,ごま油,サラダ油,白炒り ごま,三温糖,さつま芋ペースト,さ つま芋	玉葱,人参,乾しいたけ,みつば,キャベ ツ,小松菜,ブラックマッペもやし, きゅうり	788 kcal 28.6 g 23.6 g	
19 (火)	海藻おこわ 豆乳入りさつま汁 ヨーグルトボムボム  おはなし ♪給食♪	○	牛乳 ,芽ひじき(乾),細切昆布,まぐろ 水煮(缶),豚肉,油揚げ,豆乳,白みそ, 赤みそ,卵,プレーンヨーグルト	米,もち米,三温糖,板こんにゃく,さ つま芋,白練りごま,小麦粉,アーモ ンド粉末,上白糖,有塩バター,サラ ダ油	人参,万能ねぎ,人参, 大根 ,長ねぎ, 小松菜 ,りんご	845 kcal 27.5 g 25.2 g	
20 (水)	池田町産の新米 山賊焼き 寒天サラダ 長野の旨味ギュッと汁 くだもの 	○	牛乳 ,鶏肉,糸寒天,高野豆腐,白 みそ,赤みそ	米,三温糖,片栗粉,米粉,揚げ油,上 白糖,白炒りごま,板こんにゃく	にんにく,生姜,人参,玉葱,りんご,キャベ ツ,ホールコーン(缶),きゅうり, 大根 ,えの きたけ,ぶなしめじ,エリンギ,なめこ, 小松菜 ,長葱	768 kcal 29.6 g 23.8 g	 和食の日 和食は、 ユネスコ 無形文化 遺産にも 登録され ている日 本の誇る べき食文 化です。 登録理由 の一つに 「自然の 美しさや 季節の移 ろいの表 現」とい うものが ありま す。
21 (木)	麦ごはん 西湖豆腐 ひじきと春雨のサラダ くだもの	○	牛乳 ,豚肉,豚レバー,赤みそ,豆 腐,芽ひじき(乾)	米,押し麦,サラダ油,上白糖,片 栗粉,ごま油,緑豆春雨,三温糖, 白すりごま	生姜,にんにく,長葱,人参,玉葱,たけのこ (水煮),乾しいたけ,ホールトマト(缶),ニ ラ,きゅうり,ホールコーン(缶),柿	749 kcal 31.3 g 20.2 g	
22 (金)	スパゲティタ焼ソース ビーンズサラダ 有機キャロットゼリー	○	牛乳 ,ベーコン,豚肉,生クリーム, 調理用牛乳 , ピザ用チーズ,むきえび, 白いんげん豆,ひよこ豆(乾),粉寒天	生パスタ,サラダ油,有塩バ ター,小麦粉,上白糖	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム(水 煮),キャベツ,ブロッコリー,ホールコー ン(缶),オレンジジュース	741 kcal 32.4 g 26.0 g	
25 (月)	ご飯 ししゃもの石垣揚げ 五色おひたし 田舎汁 くだもの	○	牛乳 ,ししゃも,卵,油揚げ,かつお 節,豚肉,焼ちくわ	米,押し麦,小麦粉,片栗粉,白炒りご ま,黒炒りごま,揚げ油,上白糖,里芋, つきこんにゃく	小松菜 ,人参,キャベツ,ホールコーン(缶), 切干大根,ぶなしめじ,えのきたけ,長葱,柿	748 kcal 28.1 g 23.7 g	
26 (火)	鮭茶漬 田倉農園大根の煮物 くだもの	○	牛乳 ,生鮭,炊き込みわかめ,刻み のり,豚肉,うずら卵(水煮),大豆	米,白炒りごま,サラダ油,じゃが 芋,板こんにゃく,三温糖	万能ねぎ, 大根 ,人参,乾しいたけ,長葱, 生姜,りんご	742 kcal 31.8 g 23.1 g	 和食の日 す。料理 に季節の 花や葉を 飾った り、季節 に合わせ た食器を 使う食文 化は、四 季がある 日本だけ からそで できる食 事の楽し み方もし ませ ん。11月 の給食で は和食の 良さを伝 えていき ます。
27 (水)	麦ご飯 サバの味噌煮 海藻サラダ 里芋のかきたま汁 くだもの	○	牛乳 ,さば,赤みそ,海藻ミックス, 乾燥わかめ,卵	米,押し麦,三温糖,上白糖,サラダ油, ごま油,白炒りごま, 里芋 ,片栗粉	生姜,キャベツ, 小松菜 ,きゅうり,人参, 玉葱,柿	791 kcal 32.2 g 26.5 g	
28 (木)	ご飯 魚のおろし炊き じゃがいもと人参の金平 有機野菜玉葱のみそ汁 くだもの	○	牛乳 ,さわら,乾燥わかめ,白みそ, 赤みそ	米,押し麦,片栗粉,揚げ油,じゃが芋, 白滝,サラダ油,上白糖,白炒りごま, 白すりごま	生姜, 大根 ,人参,さやいんげん,ごぼう, 玉葱,えのきたけ, 小松菜 ,みかん	773 kcal 29.2 g 22.2 g	
29 (金)	黒砂糖コッペパン レバポテビーンズハニーマスタード コーンポタージュ	○	牛乳 ,豚レバー,大豆,ベーコン,白 いんげん豆, 調理用牛乳 ,生クリーム	黒砂糖パン,片栗粉,米粉,揚げ油, じゃが芋,サラダ油,はちみつ	生姜,にんにく,クリームコーン(缶),ホー ルコーン(缶),人参,玉葱,かぼちゃ,マッ シュルーム(ゆで)	729 kcal 27.3 g 23.2 g	

※ 産地消費材は、太字で示しています。 ※ くだものは、天候などの状況を見て変更することがあります。