



令和7年2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
3(月)~6(木) 入試期間						
7 (金)	<世界の料理~中国~> チンジャオロース丼 ワンタンのパリパリサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 、豚もも肉、ひよこまめ(乾)、まぐろ油漬(缶)、プレーンヨーグルト	米、押し麦、サラダ油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま油、揚げ油、わんたんの皮	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ(水煮)、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、 小松菜 、レモン(汁)、みかん(缶)、りんご(缶)、桃(缶)、パインアップル(缶)	754 kcal 27.0 g 19.4 g
10 (月)	五目おこわ 花シウマイ さわにわん 抹茶プリン	○	牛乳 、鶏ひき肉、油揚げ、豚ひき肉、押豆腐、たまご、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	米、もち米、サラダ油、上白糖、ごま油、かたくり粉、里芋、甘納豆	人参、ぶなしめじ、玉葱、生姜、にんにく、ホールコーン(缶)、ごぼう、たけのこ(水煮)、大根、長葱、 小松菜 、乾しいたけ	818 kcal 32.2 g 25.6 g
11(火) 建国記念の日						
12 (水)	ご飯 レバーと芋のかりん揚げ 和風サラダ かんぴょうの卵とじ汁	○	牛乳 、豚レバー、かつお節、出し昆布、豚肩肉、木綿豆腐、たまご	米、押し麦、かたくり粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖、白炒りごま、板こんにゃく、ごま油、サラダ油、上白糖	生姜、キャベツ、 小松菜 、ブラックマツペもやし、人参、きゅうり、かんぴょう、長葱	768 kcal 30.3 g 22.0 g
13 (木)	鮭わかご飯 ししゃもと竹輪の磯部揚げ 香りししゃも かぼちゃの味噌汁	○	牛乳 、生鮭、たきこみわかめ、焼ちくわ、ししゃも、たまご、あおのり、豚肩肉、油揚げ、豆乳、白いんげん豆、白みそ、赤みそ	米、押し麦、小麦粉、揚げ油、三温糖、板こんにゃく、白練りごま	生姜、大根、 かぶ 、人参、ゆず(汁)、かぼちゃ、長葱、 小松菜	763 kcal 32.2 g 25.6 g
14 (金)	スパゲッティナポリタン フライドポテトサラダ 豆腐のブラウニー 	○	牛乳 、ベーコン、豚もも肉、粉チーズ、押し豆腐	ハーフスパゲティ、オリーブ油、さつまいも、揚げ油、サラダ油、はちみつ、上白糖、米粉、ざらめ(グラニュー糖)	にんにく、生姜、 人参 、玉葱、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり	817 kcal 27.8 g 32.7 g
17 (月)	海藻おこわ 魚の香り焼き かきたま汁 くだもの	○	牛乳 、芽ひじき(乾)、細切り昆布、まぐろ水煮(缶)、さば、とり肉、木綿豆腐、たまご	米、もち米、三温糖、上白糖、じゃがいも、かたくり粉	人参、万能ねぎ、ゆず(汁)、玉葱、長葱、えのきたけ、 小松菜 、デコボン	736 kcal 34.6 g 23.8 g
18 (火)	ご飯 わかめのジュージュ 五目卵焼き 有機玉葱の和風汁 くだもの	○	牛乳 、乾燥わかめ、ちりめんじゃこ、かつお節、白みそ、たまご、まぐろ油漬(缶)、細切り昆布、豚肩肉	米、押し麦、ごま油、白炒りごま、サラダ油、上白糖、つきこんにゃく、かたくり粉	長葱 、人参、玉葱、乾しいたけ、さいいんげん、大根、 小松菜 、清見オレンジ	717 kcal 31.7 g 22.0 g
19 (水)	<世界の料理~韓国~> ご飯 ヤンニョムチキン 野菜ナムル スンドゥブチゲ	○	牛乳 、鶏もも肉、豚ばら肉、豚肩肉、赤みそ、木綿豆腐、あさり(水煮)	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	にんにく、生姜、切干大根、 小松菜 、ブラックマツペもやし、 人参 、えのきたけ、キムチ(白菜)、白菜、ニラ、 長葱	850 kcal 34.4 g 31.2 g
20 (木)	<世界の料理~ハンガリー~> セザミハニートースト グヤーシュ(ハンガリー風シチュー) ビーンズサラダ	○	牛乳 、豚もも肉、赤いんげん豆、ビザ用チーズ、調理用牛乳、白いんげん豆、大豆	食パン、有塩バター、はちみつ、白炒りごま、白練りごま、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、上白糖	生姜、にんにく、 人参 、玉葱、プロッコリー、トマトピューレ、キャベツ、ホールコーン(缶)	735 kcal 27.0 g 31.5 g
21 (金)	ご飯 擬製豆腐 練りごま和え 具沢山みそ汁 くだもの	○	牛乳 、押し豆腐、鶏挽き肉、たまご、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ	米、押し麦、サラダ油、上白糖、かたくり粉、白すりごま、白練りごま、じゃがいも	人参、乾しいたけ、生姜、枝豆(冷凍)、 長葱 、キャベツ、 小松菜 、ごぼう、大根、玉葱、えのきたけ、みかん	771 kcal 30.1 g 22.3 g
24(月) 振替休日						
25 (火)	<世界の料理~ネパール~> ダルパート(ネパール風豆カレー) タルカリ(ネパール風野菜炒め) マンゴープリン	○	牛乳 、とり肉、プレーンヨーグルト、ひよこまめ(乾)、大豆、調理用牛乳、生クリーム、ビザ用チーズ、まぐろ水煮(缶)、粉寒天	米、押し麦、サラダ油、有塩バター、小麦粉、じゃがいも、上白糖	にんにく、玉葱、生姜、セロリ、人参、ホールトマト(缶)、グリーンピース(冷凍)、りんご、マンゴー(ジュース)、マンゴーピューレ	857 kcal 27.1 g 26.4 g
26 (水)	かしわうどん 切干大根入りサラダ 東京都産人参のケーキ	○	牛乳 、とり肉、油揚げ、焼ちくわ、かまぼこ、調理用牛乳、たまご	冷凍うどん、サラダ油、白すりごま、上白糖、ごま油、小麦粉、有塩バター、はちみつ	人参 、大根、玉葱、長葱、 小松菜 、もやし、きゅうり、切干大根	736 kcal 32.9 g 24.5 g
27 (木)	ご飯 いかの香味揚げ 海藻サラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 くだもの	○	牛乳 、いか、海藻ミックス、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、押し麦、米粉、かたくり粉、揚げ油、上白糖、サラダ油、ごま油、白炒りごま、じゃがいも	にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、人参、玉葱、 小松菜 、ぼんかん	752 kcal 29.8 g 22.2 g
28 (金)	<愛知県の郷土料理> ひつまぶし風ご飯 煮味噌 鬼まんじゅう	○	牛乳 、うなぎ(かば焼き)、高野豆腐、油揚げ、赤みそ	米、白炒りごま、上白糖、板こんにゃく、里芋、さつまいも、小麦粉、上新粉	人参、長葱、万能ねぎ、大根	772 kcal 32.2 g 22.9 g

20日(木)
世界の料理
ハンガリー

ハンガリーは、中央ヨーロッパの国の一つ。料理には、**パプリカ**が多く使用される特徴があります。パプリカの実を乾燥させて粉末にした香辛料は様々な料理に用いられます。パプリカ粉で肉や野菜を煮込んだスープの「**グヤーシュ**」は、パプリカの代表的な家庭料理の一つです。



25日(火)
世界の料理
ネパール

ネパールは、南アジアの国の一つ。ネパール人が朝夕ともよく食べているものが「**ダルパート**」です。ダルは「豆」、パートは「米」を意味し、ご飯に香辛料で調味された豆のスープと一緒に盛られています。「**タルカリ**」も現地を代表する料理で芋や野菜をスパイスで炒めて作ります。



28日(金)
愛知県の郷土料理

「**ひつまぶし**」とは、うなぎの蒲焼とご飯を合わせた愛知県名古屋市の郷土料理です。「**煮味噌**」は、愛知県三河地方の郷土料理で、大根や人参、四季折々の食材を味噌でじっくり煮込んで作られています。「**鬼まんじゅう**」は、食糧難の時代に、比較的手に入ったさつまいもと小麦粉で作られたもので、米の代わりに主食として広まったそうです。角切りのさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒を想起させたことが名前の由来とされています。

※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を考慮し、旬のものを提供します。
 ※東京都産の食材は **本字** で示しています。