

令和7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 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
7(月)	始業式					
8(火)	入学式					
9水	カレーライス こまつナのゴマサラダ いちご	○	牛乳,豚もも肉,豚肩肉,大豆(乾),豆乳,ピザ用チーズ,まぐろ水煮(缶)	米,押し麦,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,有塩バター,上白糖,白すりごま	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,小松菜,キャベツ,ブラックマツペもやし,いちご	742 kcal 25.0 g 21.5 g
10木	ご飯 魚のねぎ味噌がけ わかめサラダ かきたま汁	○	牛乳,さば,白みそ,赤みそ,わかめ(乾),かつお節,鶏もも肉,豆腐,たまご	米,押し麦,上白糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油	生姜,長葱,キャベツ,小松菜,きゅうり,人参	741 kcal 34.3 g 27.5 g
11金	ご飯 四川豆腐 中華風サラダ マンゴープリン	○	牛乳,豚ひき肉(モモ),豚レバー,ひよこ豆(乾),赤みそ,とうふ,芽ひじき(乾),粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,押し麦,サラダ油,かたくり粉,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,乾しいたけ,ニラ,きゅうり,マンゴージュース,マンゴーピューレ	805 kcal 31.3 g 25.0 g
14月	あぶたま丼(麦ごはん) 海藻サラダ 清見オレンジ	○	牛乳,油揚げ,たまご,海藻ミックス	米,押し麦,しらたき,上白糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,白炒りごま	玉葱,乾しいたけ,万能ねぎ,キャベツ,小松菜,きゅうり,人参,清見オレンジ	738 kcal 29.0 g 27.2 g
15火	フレンチトースト カスレ(豆と肉の煮込み) ポテトのバリバリサラダ	○	牛乳,調理用牛乳,豆乳,たまご,白いんげん豆(乾),大豆(乾),鶏もも肉,ウィンナー(乳・卵無し)	食パン,はちみつ,上白糖,有塩バター,サラダ油,じゃがいも,ざらめ糖,さつまいも,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	801 kcal 29.4 g 34.6 g
16水	赤飯 魚の西京焼き おかか和え 御祝い澄まし汁 紅白ゼリー	○	牛乳,ささげ(乾),生鮭,西京みそ,かつお節,豆腐,かまぼこ,わかめ(乾),粉寒天,生クリーム,調理用牛乳,乳飲料(苺)	米,もち米,黒炒りごま,上白糖,白すりごま,白練りごま,三温糖,かたくり粉	白菜,人参,小松菜,ほうれん草,玉葱,長葱,えのきたけ	705 kcal 34.5 g 17.3 g
17木	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和え	○	牛乳,もみのり,豚肩肉	米,押し麦,上白糖,サラダ油,じゃがいも,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,小松菜	774 kcal 27.9 g 21.2 g
18金	ご飯 とり肉の唐揚げ こんにゃくサラダ せん切り野菜スープ	○	牛乳,鶏もも肉,かつお節,ベーコン(乳・卵無し)	米,押し麦,三温糖,かたくり粉,米粉,揚げ油,板こんにゃく,ごま油,サラダ油,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	にんにく,生姜,人参,玉葱,りんご,ブラックマツペもやし,きゅうり,セロリ,キャベツ,ホールコーン(缶),マッシュルーム(水煮),いちご	783 kcal 27.0 g 27.2 g
21月	ミートソースパゲティ オニオンドレッシングサラダ スイートポテト	○	牛乳,豚ひき肉(モモ),ひよこ豆(乾),まぐろ水煮(缶),生クリーム,たまご	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,さつまいも,有塩バター	にんにく,セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム(水煮),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)	786 kcal 27.5 g 25.3 g
22火	にんじんご飯 鯖のカレー醤油焼き 野菜のごまあえ 有機野菜の味噌汁	○	牛乳,さば,とうふ,油揚げ,乾燥わかめ,白みそ,赤みそ	米,押し麦,黒炒りごま,黒すりごま,上白糖,さつまいも	人参,にんにく,生姜,キャベツ,小松菜,玉葱,えのきたけ,清見オレンジ	749 kcal 34.2 g 24.2 g
23水	山菜おこわ 新玉ねぎのみそ汁 草団子	○	牛乳,とり肉,油揚げ,さつまいも揚げ,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,じゃがいも,上新粉,白玉粉,上白糖	乾しいたけ,人参,ぜんまい(水煮),ふき(水煮),うど,玉葱,小松菜,よもぎ葉(冷)	770 kcal 27.0 g 19.4 g
24(木)	定期健康診断(給食はありません)					
25金	中華丼 春雨サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肩肉,いか,むきえび,うずら卵(水煮),ロースハム(乳・卵無し),プレーンヨーグルト	米,押し麦,サラダ油,かたくり粉,ごま油,緑豆春雨,上白糖,白炒りごま	生姜,たけのこ(水煮),人参,白菜,チンゲンサイ,きゅうり,人参,キャベツ,みかん(缶),りんご(缶),パイナップル(缶),もも	770 kcal 30.2 g 23.2 g
28月	筍ごはん ししゃもの更紗揚げ もずく汁	○	牛乳,油揚げ,昆布,ししゃも,もずく(冷),豆腐,たまご	米,上白糖,白炒りごま,かたくり粉,揚げ油	新たけのこ(水煮),人参,さやえんどう,生姜,玉葱,えのきたけ,葉ねぎ,甘夏	721 kcal 27.7 g 22.8 g
29(火)	昭和の日(給食はありません)					
30水	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(乳・卵無し),白いんげん豆,調理用牛乳,生クリーム	黒砂糖パン,かたくり粉,米粉,揚げ油,じゃがいも,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(水煮)	720 kcal 27.1 g 22.4 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。

※有機農産物や特別栽培農産物の食材は太字に下線付きで示しています。