



令和2年7月13日～7月31日 予定献立表



東京都立三鷹中等教育学校

| 日 | 牛乳 | 献立名 | 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 | 1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----------|----|---|--|---|---|---------------------------------------|
| 13 (月) | ○ | チョコチップパン ポテタマグラタン ミネストローネ | 東京牛乳 たまご いんげんまめ 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ ベーコン あさり(水煮) | チョコチップパン ジャがいも サラダ油 小麦粉 有塩バター パン粉 | たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ にんじん キャベツ ホールトマト缶 青ピーマン | 862 kcal 31.2 g 36.6 g 3.3 g |
| 14 (火) | ○ | ご飯 いかのチリソース煮 スキニーニナムル 中華スープ 杏仁豆腐 | 東京牛乳 いか とうふ(もめん) たまご 粉寒天 調理用牛乳 | 米 サラダ油 上白糖 ごま油 つきこんにゃく かたくり粉 | しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ 乾しいたけ スキニーニ 切干大根 にんじん ゆでたけのこ こまつな みかん(缶) もも(缶) りんご(缶) | 784 kcal 34.0 g 17.4 g 3.4 g |
| 15 (水) | ○ | 夏野菜カレーライス コーンサラダ メロン | 東京牛乳 豚肩肉 だいず(水煮) | 米 サラダ油 ジャがいも 有塩バター 小麦粉 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん スキニーニ なす かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン(缶) メロン | 840 kcal 23.6 g 25.0 g 2.8 g |
| 16 (木) | ○ | 枝豆じゃこごはん ゴーヤチャンプルー もずく入りスープ パインゼリー | 東京牛乳 ちりめんじゃこ 豚もも肉 押し豆腐 かつお節 油揚げ もずく たまご 粉寒天 | 米 上白糖 ごま油 サラダ油 かたくり粉 | えだまめ しょうが にんじん もやし たまねぎ ながり たけのこ(水煮) ふなしめじ こまつな パインジュース パインナップル(缶) | 813 kcal 34.8 g 22.5 g 2.9 g |
| 17 (金) | ○ | ご飯 △ロアジメンチカツ 明日葉入りごまあえ みど汁 | 東京牛乳 むろあじ(ミンチ) 鶏ひき肉 大豆 たまご 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ | 米 サラダ油 小麦粉 パン粉 白炒りごま 白すりごま 上白糖 | たまねぎ にんじん しょうが あしたば キャベツ こまつな | 884 kcal 34.4 g 28.7 g 3.1 g |
| 20 (月) | - | 期末考査(給食なし) | | | | |
| 21 (火) | - | 期末考査(給食なし) | | | | |
| 22 (水) | - | 期末考査(給食なし) | | | | |
| 27 (月) | ○ | なすとトマトのスパゲティ 揚げ芋サラダ 小玉すいか | 東京牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 | サラダ油 スパゲティ オリーブ油 上白糖 ジャがいも | にんにく たまねぎ トマト(缶) マッシュルーム(缶) なす パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 小玉すいか | 839 kcal 26.7 g 30.8 g 2.4 g |
| 28 (火) | ○ | ご飯 豚肉と卵のうま煮 からし和え フルーツポンチ | 東京牛乳 豚ばら肉 うずら卵(レトルト) | 米 サラダ油 こんにゃく 上白糖 | だいこん にんじん ながねぎ しょうが こまつな キャベツ だいずもやし みかん(缶) パインナップル(缶) もも(缶) | 859 kcal 26.1 g 29.5 g 2.6 g |
| 29 (水) | ○ | 海鮮炒飯 にぎすのフリッター 揚げナスの南蛮漬け レンズ豆のスープ | 東京牛乳 むきえび あさり(水煮) にぎす たまご レンズ豆 とりもも肉 | 米 ごま油 白炒りごま 小麦粉 揚げ油 上白糖 オリーブ油 ジャがいも | ホールコーン(缶) にんじん マッシュルーム(缶) さやいんげん なす 赤ピーマン たまねぎ にんにく パセリ | 852 kcal 28.5 g 26.4 g 3.0 g |
| 30 (木) | ○ | ご飯 ネミグラスハンバーグ あおのりポテト かぼちゃスープ | 東京牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 赤みそ あおのり 乾燥わかめ | 米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ジャがいも | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ こまつな | 801 kcal 26.0 g 23.3 g 2.6 g |
| 31 (金) | ○ | ご飯 あじの梅しほ焼き 海藻サラダ みど汁 冷凍みかん | 東京牛乳 あじ 生わかめ 赤とさかのり 青とさかのり 生揚げ 白みそ 赤みそ | 米 上白糖 サラダ油 ごま油 白炒りごま | 梅肉 しその葉 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな 冷凍みかん | 725 kcal 34.4 g 20.1 g 2.7 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。



7月17日は東京の日です!



1868(明治元)年7月17日、江戸が東京府に改称され、首都機能が京都から東京府に移されたことにちなんで、東京の日と制定されました。今のような東京“都”になったのは、1943(昭和18)年、東京府が改称されたことによるそうです。

東京には11の有人島があります。給食では八丈島産の△ロアジと明日葉(あしたば)を使用します。△ロアジを使っただけと違うメンチカツと、ほろ苦い明日葉のごま和え、よ〜く味わってみてくださいね♪

<今月の産地消費食材>

【協同乳業】 東京牛乳

【JA東京むさし】 三鷹市産

小松菜

【田倉農園】 東京都産

ズッキーニ なす 玉ねぎ

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で

作られた食材を積極的に使用しています♪