



令和2年8月 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	17時 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3 (月)	○	ご飯 鮭のピリ辛揚げ 冷やし中華サラダ みそ汁 キャラメルビーンズ	東京牛乳 鮭 ロースハム 白みそ 赤みそ だいず(水煮) 調理用牛乳	米 かたくり粉 冷凍ラーメン 上白糖 ごま油 つきこんにやく 有塩バター	しょうが こまつな にんじん きゅうり ごぼう	873 kcal 35.7 g 31.5 g 3.0 g	
4 (火)	—	午前授業 (給食なし)					
5 (水)	○	油麩(あぶらふ)丼 みそ汁 ずんだミルクゼリー	東京牛乳 とり肉 たまご 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 サラダ油 しらたき 上白糖 油麩 かたくり粉 じゃがいも グラニュー糖	にんじん たまねぎ 乾しいたけ こまつな キャベツ えだまめ(冷凍)	851 kcal 31.1 g 23.5 g 3.4 g	
6 (木)	○	ナン キーマカレー マカロニサラダ マンゴープリン	東京牛乳 豚ひき肉 レンズまめ(乾) 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	ナン サラダ油 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 マカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ ホールコーン ホールトマト 青ピーマン キャベツ きゅうり マンゴー(冷凍)	741 kcal 28.9 g 25.8 g 2.9 g	
7 (金)	—	終業式 (給食なし)					
11~21		夏休み					
24 (月)	○	豚キムチ丼 三色ナムル とうがんスープ	東京牛乳 豚もも肉 とり肉(コマ) たまご	米 ごま油 上白糖 白すりごま かたくり粉	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ゆでたけのこ キャベツ キムチ(白菜) ニラ もやし こまつな ぶなしめじ とうがん チンゲンサイ	742 kcal 31.4 g 22.1 g 3.1 g	
25 (火)	○	チキンラーメン ししゃもの磯部揚げ チーズサラダ	東京牛乳 とりもも肉 乾燥わかめ ししゃも たまご あおのり ダイスチーズ	冷凍ラーメン サラダ油 上白糖 小麦粉 揚げ油	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり	758 kcal 34.9 g 31.9 g 3.8 g	
26 (水)	○	ご飯 豚の生姜焼き お浸し みそ汁 キウイフルーツ	東京牛乳 豚もも肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 上白糖 じゃがいも	しょうが にんにく こまつな にんじん 生しいたけ ぶなしめじ キウイフルーツ	794 kcal 36.6 g 23.8 g 2.9 g	
27 (木)	○	ひじきごはん 卵焼き じゃこ入りサラダ みそ汁	東京牛乳 干ひじき とり肉 油揚げ たまご 豚ひき肉 ちりめんじゃこ とうふ(もめん) 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 つきこんにやく 上白糖 白炒りごま ごま油	乾しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ だいこん きゅうり こまつな	797 kcal 35.6 g 28.0 g 3.9 g	
28 (金)	○	ご飯 魚のアーモンド揚げ じゃがいもソテー オニオンスープ	東京牛乳 ホキ たまご とりもも肉 ベーコン	米 小麦粉 アーモンド サラダ油 じゃがいも	たまねぎ ホールコーン ほうれんそう にんじん 生しいたけ しょうが	795 kcal 30.6 g 26.8 g 2.5 g	
31 (月)	○	夏野菜のかき揚げ丼 けんちん汁 冷凍りんご	東京牛乳 大豆 むきえび たまご とうふ(もめん) 白みそ 赤みそ	米 さつまいも 小麦粉 上白糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん ごぼう なす ホールコーン えだまめ(冷凍) だいこん にんじん こまつな 冷凍りんご	865 kcal 30.9 g 20.5 g 2.5 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。



8月5日は宮城県献立です!



仙台では毎年8月5日頃から「仙台七夕まつり」が行われます。これは旧暦の7月7日に合わせて実施され、期間中は街中が色鮮やかな七夕飾りで埋め尽くされます。(残念ながら、今年度は中止だそうです。)

「油麩」は油で揚げた麩で、「仙台麩」とも呼ばれます。コクがあって醤油と良く合います。「ずんだ」は枝豆をつぶして砂糖と一緒に煮、あんにしたものです。夏が旬の枝豆の、つぶつぶした食感が楽しめるデザートです♪
元来仙台七夕まつりは「願い」の祭りだそうです。心穏やかな生活を取り戻せるよう、皆さんで願いましょう。

(参考：仙台七夕まつりHP)

<今月の産地消費材>

【協同乳業】 東京牛乳

【JA東京むさし】

三鷹市産



小松菜

♪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♪