

令和2年9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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 (火)	○	カレーライス こんにゃくサラダ フルーツポンチ	東京牛乳 豚肩肉	米 サラダ油 ジャがいも 小麦粉 有塩バター こんにゃく ごま油 上白糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん(缶) りんご(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	830 kcal 20.5 g 21.8 g 2.7 g	
2 (水)	○	ごきつねご飯 卵焼き 野菜の糠ゴマあえ みど汁	東京牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 たまご 豚ひき肉 大豆 しらすぼし 塩昆布 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 上白糖 白すりごま 白練りごま じゃがいも	にんじん ながねぎ キャベツ こまつな えのきだけ	867 kcal 36.8 g 30.6 g 4.1 g	
3 (木)	○	ご飯 肉じゃが ツナ和え ぶどうゼリー	東京牛乳 豚ばら肉 シーチキン 粉寒天	米 サラダ油 ジャがいも つきこんにゃく 上白糖 ごま油 ナタデココ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな ぶどうジュース	854 kcal 23.1 g 24.7 g 2.5 g	
4 (金)	○	ご飯 いかにんにく揚げ しらす和え かきたま汁 果物	東京牛乳 いか しらすぼし とりもも肉 乾燥わかめ たまご	米 かたくり粉 上白糖	にんにく キャベツ にんじん もやし ながねぎ なし	721 kcal 33.4 g 19.0 g 3.1 g	
7 (月)	○	ご飯 豚肉と豆腐のうま煮 からし和え 抹茶ミルクゼリー	東京牛乳 豚肩ロース肉 とうふ(もめん) 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 こんにゃく 上白糖	はくさい にんじん ながねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし	831 kcal 32.3 g 27.4 g 2.4 g	
8 (火)	○	ご飯 ホワイトシチュー アーモンドサラダ 果物	東京牛乳 豚肩肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	米 サラダ油 ジャがいも 小麦粉 有塩バター アーモンド 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン きゅうり キャベツ りんご	839 kcal 25.8 g 26.8 g 2.3 g	
9 (水)	○	豚丼 油揚げサラダ 果物	東京牛乳 豚ばら肉 油揚げ	米 しらたき 上白糖 ごま油	たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり なし	778 kcal 23.6 g 27.4 g 2.3 g	
10 (木)	○	野菜炒飯 白身魚の甘酢かけ わかめスープ パインゼリー	東京牛乳 ちりめんじゃこ メルルーサ とりもも肉 たまご 乾燥わかめ 粉寒天	米 サラダ油 ごま油 白炒りごま コーンスターチ かたくり粉 上白糖 ナタデココ	野沢菜漬け たまねぎ 赤パプリカ だいこん こまつな しょうが にんにく ながねぎ 乾しいたけ パインジュース パインアップル(缶)	787 kcal 31.7 g 21.9 g 3.4 g	
11 (金)	○	ピビンバ ユッケジャンスープ 果物	東京牛乳 豚肩ロース肉 赤みそ たまご 豚肩肉 あさり	米 サラダ油 上白糖 ごま油 白炒りごま じゃがいも	しょうが にんにく もやし ぜんまい(水煮) こまつな えのきだけ にんじん だいずもやし ニラ 巨峰	782 kcal 29.5 g 25.2 g 2.7 g	
14 (月)	○	フィッシュバーガー (タルタルソース付) ポトフ	東京牛乳 ホキ たまご 調理用牛乳 とりもも肉 大豆	ポトフパン 小麦粉 パン粉 上白糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	824 kcal 36.8 g 41.2 g 4.5 g	
15 (火)	○	回鍋肉丼 中華スープ ごまプリン	東京牛乳 豚肩肉 赤みそ 生揚げ 調理用牛乳 寒天 生クリーム	米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油 黒練りごま	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ながねぎ 青ピーマン こまつな ココナッツミルク	851 kcal 28.0 g 30.4 g 3.1 g	
16 (水)	○	エビトリア ビーンズサラダ レンズ豆のスープ	東京牛乳 とりもも肉 白いんげん豆 調理用牛乳 むきえび 生クリーム ビザ用チーズ 大豆 ひよこまめ レンズまめ	米 サラダ油 かたくり粉 小麦粉 有塩バター 上白糖	たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん だいこん しょうが	800 kcal 32.9 g 25.6 g 3.3 g	
17 (木)	○	豚角煮あんかけ炒飯 棒ぎょうざ うずら卵のスープ	東京牛乳 豚ばら肉 豚ひき肉 うずら卵	米 サラダ油 ごま油 上白糖 かたくり粉 ぎょうざの皮 じゃがいも 白すりごま	にんじん ながねぎ ホールコーン しょうが たまねぎ 乾しいたけ こまつな にんにく 葉ねぎ ニラ キャベツ	833 kcal 27.2 g 32.0 g 2.9 g	
18 (金)	-	活動発表会(給食なし)					
23 (水)	○	盛岡じゃじゃ麺 チータンタン(卵スープ) アップルゼリー	東京牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ とりもも肉 乾燥わかめ たまご 粉寒天	うどん ごま油 サラダ油 上白糖 黒練りごま 黒すりごま かたくり粉 ジャがいも	しょうが たまねぎ だけのご 乾しいたけ きゅうり にんじん ながねぎ こまつな りんごジュース りんご(缶)	780 kcal 36.6 g 26.7 g 3.5 g	
24 (木)	○	ご飯 ししゃものねぎソースかけ ごぼうのマヨサラダ みど汁	東京牛乳 ししゃも 焼ちくわ(卵・小麦なし) 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 かたくり粉 揚げ油 上白糖 つきこんにゃく マヨネーズ 白炒りごま 里手	ながねぎ ごぼう こまつな にんじん だいこん	813 kcal 26.2 g 29.4 g 3.5 g	
25 (金)	○	ご飯 照り焼き豆腐バーグ 揚げ芋サラダ みど汁	東京牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 油揚げ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	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 きゅうり ホールコーン こまつな	849 kcal 31.3 g 30.7 g 3.1 g	
28 (月)	○	マーボー麺 中華サラダ 中華風コンンスープ	東京牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ とうふ(もめん) たまご	冷凍ラーメン ごま油 サラダ油 上白糖 かたくり粉 白炒りごま	しょうが にんにく にんじん 乾しいたけ ゆでたけのこ こまつな ながねぎ もやし ニラ キャベツ たまねぎ きくらげ(乾) クリームコーン	806 kcal 43.3 g 28.5 g 4.7 g	
29 (火)	○	ご飯 さんまの煮つけ お浸し 豚汁	東京牛乳 さんま筒切り 油揚げ 豚肩肉 白みそ 赤みそ	米 上白糖 サラダ油 こんにゃく	しょうが こまつな にんじん ごぼう 生しいたけ ながねぎ	835 kcal 32.7 g 32.2 g 2.8 g	
30 (水)	○	ご飯 鶏のから揚げ 磯和え みど汁 豆乳ココアプリン	東京牛乳 とりもも肉 あおさのり 生揚げ 白みそ 赤みそ 粉寒天 豆乳(無調整)	米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ こまつな	837 kcal 31.1 g 28.6 g 2.6 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。