



令和2年10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杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2 (金)	○	カレー肉じゃが丼 生巻和え みたらし団子  ☆十五夜☆	東京牛乳 豚ばら肉	米 サラダ油 じゃがいも つきこんにやく 上白糖 ごま油 白炒りごま 冷凍白玉 グラニュー糖 かたくり粉	たまねぎ にんにく さやいんげん きゅうり キャベツ しょうが	882 kcal 23.3 g 24.1 g 2.7 g	
5 (月)	○	和風クッパ 野菜のからし和え ミックスナッツパイ	東京牛乳 豚もも肉 たまご	米 サラダ油 ダイスアーモンド カシューナッツ くるみ 冷凍パイシート	しょうが にんにく にんじん ながねぎ だいずもやし キャベツ チンゲンサイ こまつな もやし あんずジャム	896 kcal 26.6 g 32.7 g 3.3 g	
6 (火)	○	チキンクリームライス にぎずフライ フレンチサラダ	東京牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ にぎず	米 サラダ油 小麦粉 有塩バター かたくり粉 上白糖	たまねぎ にんにく マッシュルーム 青ピーマン にんにく パセリ キャベツ ほうれんそう	804 kcal 29.4 g 23.1 g 2.6 g	
7 (水)	○	高野豆腐のどぼろ丼 春雨サラダ 巨峰	東京牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 大豆 ロースハム	米 上白糖 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ サラダ油 白練りごま 白すりごま	しょうが にんにく 乾しいたけ ながねぎ さやいんげん きゅうり だいずもやし 巨峰	805 kcal 29.9 g 24.0 g 2.7 g	
8 (木)	○	ご飯 さんまフライ 切干大根の炒め煮 おまし汁	東京牛乳 さんま たまご 豚もも肉 油揚げ 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 上白糖 つきこんにやく	にんじん 乾しいたけ 切干大根 たまねぎ ぶなしめじ こまつな	894 kcal 32.4 g 34.7 g 3.4 g	
9 (金)	○	おむすびパン いちごジャム ムサカ 大根スープ 	東京牛乳 豚ひき肉 大豆 調理用牛乳 生クリーム チーズ 豚肩肉	ショートニングパン じゃがいも サラダ油 小麦粉 有塩バター オリーブ油	いちごジャム にんにく たまねぎ マッシュルーム なす にんじん だいこん しょうが こまつな	831 kcal 31.3 g 36.4 g 4.4 g	
12 (月)	-	定期考査（給食なし）					
13 (火)	-	定期考査（給食なし）					
14 (水)	○	中華丼 わかめサラダ 杏仁ゼリー	東京牛乳 鶏肉 いか むきえび あさり うずら卵 乾燥わかめ 調理用牛乳 生クリーム	米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油	ゆでたけのこ にんじん はくさい こまつな もやし しょうが みかん缶 もも缶 パイナップル缶 アーモンドエッセンス	807 kcal 33.8 g 23.8 g 2.9 g	
15 (木)	○	里芋のどぼろ煮ごはん ツナ和え なし	東京牛乳 豚ひき肉 生揚げ シーチキン	米 サラダ油 板こんにやく 上白 糖 里芋 かたくり粉 ごま油	たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり 日本なし	779 kcal 27.4 g 20.8 g 2.4 g	
16 (金)	○	さんまの蒲焼き丼 白菜の香いづけ みど汁	東京牛乳 さんま 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 かたくり粉 上白糖 白炒りごま	しょうが はくさい にんじん ゆず かぶ こまつな	834 kcal 28.6 g 31.4 g 3.6 g	
19 (月)	○	ネギ塩豚丼 卵焼き みど汁	東京牛乳 豚ばら肉 とりひき肉 たまご 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 ごま油 白炒りごま サラダ油 上白糖	にんにく もやし だいずもやし たまねぎ レモン(果汁) ながねぎ ほうれんそう 乾しいたけ だいこん ごぼう	872 kcal 33.4 g 35.2 g 3.0 g	
20 (火)	○	ご飯 魚のごまだれ焼き カレーポテト けんちん汁	東京牛乳 さば とうふ	米 上白糖 白練りごま 白炒りごま じゃがいも サラダ油 つきこんにやく	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	843 kcal 31.4 g 28.3 g 2.5 g	
21 (水)	○	炒飯 えびワンタンスープ フルーツヨーグルト	東京牛乳 焼豚 たまご むきえび フレーンヨーグルト	米 ごま油 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ウェーブワンタン 白すりごま	にんにく しょうが にんじん 乾しいたけ ながねぎ 葉ねぎ たまねぎ きくらげ こまつな パイナップル缶 もも缶 みかん缶	763 kcal 28.4 g 19.7 g 3.5 g	
22 (木)	○	ハヤシライス ミモササラダ カルピスゼリー	東京牛乳 豚肩ロース肉 たまご カルピス	米 サラダ油 上白糖 小麦粉 有塩バター ごま油 グラニュー糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ みかん缶	875 kcal 25.6 g 31.6 g 3.4 g	
23 (金)	○	ココア揚げパン アーモンドサラダ ミネストローネ	東京牛乳 豚肩ロース肉 ベーコン 赤いんげん豆 しらすぼし	ショートニングパン グラニュー糖 サラダ油 じゃがいも 上白糖 アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ かぶ 青ピーマン きゅうり キャベツ	840 kcal 29.8 g 38.4 g 4.2 g	
26 (月)	○	鮭クリームスパゲティ 野菜スープ スイートポテト	東京牛乳 生鮭 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム たまご	ハーフスパゲティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 有塩バター さつまいも 上白糖	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが こまつな キャベツ セロリ	818 kcal 31.8 g 29.5 g 2.9 g	
27 (火)	○	ご飯 鶏の利久煮 サラダ みかん	東京牛乳 鶏肉モモ 大豆 油揚げ	米 サラダ油 さつまいも 上白糖 白練りごま 白すりごま かたくり粉 ごま油	たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん キャベツ こまつな みかん	857 kcal 27.2 g 24.4 g 2.2 g	
28 (水)	○	ご飯 魚の照焼き 大根の煮物どぼろあんかけ みど汁 水ようかん	東京牛乳 ぶり とりひき肉 生揚げ 白みそ 赤みそ あずき(こしあん)	米 上白糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	しょうが だいこん にんじん こまつな	838 kcal 36.7 g 24.5 g 3.7 g	
29 (木)	○	薬ごぼん 豆腐田楽 ポテトのみど炒め おまし汁 ☆十三夜☆	東京牛乳 焼き豆腐 赤みそ 鶏ひき肉 白みそ 乾燥わかめ たまご	米 むきぐり 上白糖 かたくり粉 サラダ油 じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん	724 kcal 26.3 g 18.1 g 4.0 g	
30 (金)	○	チリコンチライス グリーンサラダ 南瓜プリン	東京牛乳 豚ひき肉 ベーコン 大豆 ささげ レンズまめ 調理用牛乳 たまご 生クリーム	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 かたくり粉	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト 青ピーマン きゅうり こまつな キャベツ ホールコーン かぼちゃペースト	942 kcal 33.0 g 28.9 g 2.3 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。
* 献立表を紙でほしい方は、経営企画室 栄養士まで声をかけてください。