



# 令和2年11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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	○	ごはん さばの香り揚げ シーザーサラダ みぞ汁	東京牛乳 さば たまご あおのり ベーコン 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム とうふ(もめん) 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 オリーブ油 上白糖 マヨネーズ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ながねぎ こまつな	840 kcal 32.6 g 33.9 g 3.0 g
4水	○	韓国風豆腐ごはん 青じそサラダ リンゴ	東京牛乳 豚ばら肉 とうふ(もめん) 赤みそ	米 サラダ油 つきこんにゃく 上白糖 ごま油	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ながねぎ キャベツ こまつな しその葉 りんご	805 kcal 27.7 g 26.2 g 3.0 g
5木	○	ごはん ししゃものパジルソース おろしあえ かきたま汁	東京牛乳 ししゃも 乾燥わかめ 生揚げ たまご	米 かたくり粉 オリーブ油 上白糖	にんにく たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ぶなしめじ 青ピーマン こまつな キャベツ にんじん だいこん ながねぎ	745 kcal 28.1 g 24.3 g 3.6 g
6金	○	開化丼 野菜のごまあえ 柿	東京牛乳 豚ばら肉 たまご	米 サラダ油 つきこんにゃく 上白糖 白炒りごま 白すりごま	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ゆでたけのこ もやし こまつな 柿	864 kcal 30.2 g 32.6 g 2.7 g
9月	○	シーフードピラフ ポテトオムレツ 白菜スープ みかん	東京牛乳 むきえび いか しらすぼし シーチキン ベーコン 生クリーム たまご とりもも肉	米 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン グリンピース はくさい こまつな しょうが みかん	783 kcal 34.9 g 21.9 g 4.1 g
10火	○	ごはん タンダーチキン チーズサラダ キャベツのスーフ煮	東京牛乳 とりもも肉 プレーンヨーグルト チーズ とりもも肉	米 サラダ油 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり 赤パプリカ レモン にんじん キャベツ	741 kcal 29.2 g 24.4 g 2.4 g
11水	○	ごはん 鮭のみじ焼き ジャーマンポテト けんちん汁	東京牛乳 生鮭 ベーコン 油揚げ	米 上白糖 マヨネーズ じゃがいも サラダ油 板こんにゃく	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	771 kcal 31.3 g 24.5 g 2.6 g
12木	○	ごはん さばのみぞ煮 野菜の糠ゴマあえ すまし汁	東京牛乳 さば 白みそ 焼ちくわ(卵・小麦なし) 乾燥わかめ	米 上白糖 白すりごま 白練りごま かたくり粉	しょうが ながねぎ キャベツ こまつな にんじん はくさい	760 kcal 31.5 g 22.7 g 4.0 g
13金	○	セザミトースト チリコンカン キウイフルーツ	東京牛乳 大豆 ひよこまめ 豚肩肉 とりもも肉	食パン 有塩バター はちみつ 白すりごま 白炒りごま サラダ油 じゃがいも ABCマカロニ 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース キウイフルーツ	806 kcal 30.8 g 30.1 g 3.3 g
16月	○	ガーリック炒飯 魚のBBQソースがけ パジル粉ふきいも スープ	東京牛乳 豚ばら肉 生鮭 とりもも肉 乾燥わかめ	米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	にんにく にんじん ながねぎ 青ピーマン たまねぎ レモン しょうが パセリ	792 kcal 33.1 g 21.1 g 3.6 g
17火	○	ごはん あさりの佃煮 菊花しょうまい 豚汁	東京牛乳 あさり えび 豚ひき肉 とり挽き肉 豚肩肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 上白糖 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮 サラダ油 つきこんにゃく さつまいも	しょうが たまねぎ れんこん 乾しいたけ ごぼう にんじん こまつな	813 kcal 39.8 g 20.2 g 3.1 g
18水	○	ハンバーガー フライドポテト クラムチャウダー	東京牛乳 豚ひき肉 とり挽き肉 大豆 たまご 調理用牛乳 赤みそ あおのり あさり水煮 豚肩肉 ベーコン 生クリーム	ショートニングパン サラダ油 生パン粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 小麦粉 有塩バター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	975 kcal 41.6 g 43.4 g 4.7 g
19木	○	ポークビーンズごはん カラフルサラダ 柿	東京牛乳 ベーコン 豚肩ロース肉 ひよこまめ レンズまめ ささげ	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 かたくり粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ホールトマト缶 だいこん きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 柿	853 kcal 28.1 g 21.5 g 2.4 g
20金	○	担々肉じゃが丼 ほうれんそうナムル フルーツポンチ	東京牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ	米 サラダ油 じゃがいも つきこんにゃく 上白糖 白練りごま 白すりごま ごま油 白炒りごま ナタデココ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ ほうれんそう もやし もも缶 みかん缶 ぶどう缶	860 kcal 24.7 g 21.4 g 2.4 g
24火	○	カレーつけうどん 芋けんぴ	東京牛乳 油揚げ 豚ばら肉	サラダ油 上白糖 冷凍うどん かたくり粉 さつまいも グラニュー糖	にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ ながねぎ	846 kcal 30.2 g 31.4 g 2.9 g
25水	○	フルコギ丼 春雨サラダ 白ごまプリン	東京牛乳 豚肩ロース肉 しらすぼし 調理用牛乳 粉寒天 生クリーム	米 サラダ油 かたくり粉 上白糖 ごま油 白炒りごま 緑豆はるさめ マヨネーズ 白練りごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ キャベツ ながねぎ ニラ きゅうり だいずもやし ココナッツミルク	904 kcal 27.3 g 33.6 g 2.7 g
26木	○	しめじごはん 煮魚 おかか和え みぞ汁 シューアイス	東京牛乳 とりもも肉 油揚げ からすがれい かつお節 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ シューアイス	米 もち米 サラダ油 上白糖 三温糖	にんじん ぶなしめじ ながねぎ しょうが はくさい こまつな だいこん	745 kcal 35.2 g 20.6 g 3.8 g
27金	○	ごはん エビと豆腐のチリ炒め 中華サラダ マンゴープリン	東京牛乳 むきえび たまご 押豆腐 調理用牛乳 生クリーム	米 かたくり粉 小麦粉 サラダ油 上白糖 ごま油 白炒りごま	しょうが にんにく たまねぎ 乾しいたけ ながねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり にんじん マンゴージュース マンゴーピューレ	886 kcal 31.2 g 27.2 g 2.2 g
30月	○	ごはん 餃子メンチカツ 海藻サラダ うずら卵のスーフ	東京牛乳 豚ひき肉 たまご 乾燥わかめ うずら卵	米 ごま油 かたくり粉 小麦粉 パン粉 上白糖 じゃがいも 白すりごま	にんにく しょうが ニラ ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン(果汁) 乾しいたけ	819 kcal 26.0 g 27.3 g 3.3 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。