

# 令和3年1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	
5 (火)	○	<b>ツナカレーライス</b> <b>ビーンズサラダ</b> <b>みかん</b>	東京牛乳 シーチキン 大豆	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖 ごま油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり みかん	783 kcal 21.9 g 19.4 g 2.9 g	
6 (水)	○	<b>ご飯</b> <b>八宝菜</b> <b>しらす和え</b> <b>オレンジゼリー</b>	東京牛乳 いか むぎえび あさり うすら卵 しらすぼし 粉寒天	米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく はくさい にんじん ブラックマッペもやし たまねぎ たけのこ 乾しいたけ きくらげ(乾) こまつな だいこん オレンジジュース みかん缶	737 kcal 30.5 g 15.2 g 2.7 g	
7 (木)	○	<b>チョコチップパン</b> <b>鶏のコーンクリーム煮</b> <b>海藻サラダ</b> <b>りんご</b>	東京牛乳 とりもも肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム 乾燥わかめ 赤とさかのり 青とさかのり	チョコチップパン じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖 ごま油 白炒りごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム クリームコーン缶 ホールコーン缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	875 kcal 30.0 g 35.5 g 2.9 g	
8 (金)	○	<b>ご飯</b> <b>筑前煮</b> <b>磯和え</b> <b>白玉あずき</b>	東京牛乳 とりもも肉 焼ちくわ(卵・小麦なし) 生揚げ 出し昆布 刻みのり あずき	米 板こんにゃく 上白糖 冷凍白玉 三温糖	しょうが ごぼう れんこん にんじん 乾しいたけ もやし こまつな キャベツ	799 kcal 29.3 g 18.4 g 2.9 g	
12 (火)	○	<b>ソースかつ丼</b> <b>大根の香りづけ</b> <b>みそ汁</b>	東京牛乳 豚ロース肉 たまご 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 パン粉 上白糖 白炒りごま さつまいも	たまねぎ だいこん きゅうり ゆず こまつな	843 kcal 33.1 g 25.3 g 3.4 g	
13 (水)	○	<b>チキンライス</b> <b>チーズオムレツ</b> <b>サラダ</b> <b>ベーコンスープ</b>	東京牛乳 とり肉 たまご ウィンナー 調理用牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	米 サラダ油 上白糖 じゃがいも 白すりごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ 青ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン缶 こまつな しょうが	860 kcal 33.7 g 33.2 g 3.9 g	
14 (木)	○	<b>ご飯</b> <b>生揚げの中華煮</b> <b>中華サラダ</b> <b>みかん</b>	東京牛乳 豚もも肉 生揚げ うすら卵	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 ごま油 白すりごま	にんじん ゆでたけのこ 乾しいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ブラックマッペもやし だいこん こまつな しょうが みかん	820 kcal 30.8 g 23.4 g 2.3 g	
15 (金)	○	<b>ご飯</b> <small>小正月献立</small> <b>さわらの西京焼き</b> <b>お浸し</b> <b>おでん 小豆ミルクかん</b>	東京牛乳 さわら 西京みそ 油揚げ 結び昆布(乾) さつま揚げ うすら卵 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム あずき	米 上白糖 板こんにゃく	もやし こまつな ぶなしめじ だいこん にんじん	809 kcal 35.5 g 22.4 g 2.9 g	
18 (月)	○	<b>根菜麻婆丼</b> <b>中華風酢の物</b> <b>フルーツヨーグルト</b>	東京牛乳 とうふ(もめん) 豚ひき肉 大豆 赤みそ 乾燥わかめ フレーンヨーグルト	米 サラダ油 上白糖 ごま油 かたくり粉	しょうが にんにく 乾しいたけ にんじん ゆでたけのこ れんこん ながねぎ きゅうり だいずもやし みかん缶 バイナップル缶 もも缶	807 kcal 32.6 g 19.4 g 3.1 g	
19 (火)	○	<b>わかめごはん</b> <b>ししゃもの石垣揚げ</b> <b>からし和え</b> <b>みそ汁</b>	東京牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ ししゃも たまご とうふ(もめん) 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 白炒りごま 小麦粉 かたくり粉 黒炒りごま 上白糖 じゃがいも	はくさい こまつな にんじん	749 kcal 29.5 g 24.0 g 3.2 g	
20 (水)	○	<b>カレードリア</b> <b>アーモンドサラダ</b> <b>ウィンナースープ</b> <b>キウイフルーツ</b>	東京牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ピザ用チーズ ウィンナー	米 サラダ油 小麦粉 アーモンドスライス 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ ぶなしめじ ゴールデンキウイ	771 kcal 28.8 g 23.7 g 3.1 g	
21 (木)	○	<b>サンマー丼</b> <b>じゃこサラダ</b> <b>じゃが芋のバター醤油煮</b>	東京牛乳 豚肩ロース肉 いか むぎえび うすら卵 ちりめんじゃこ	蒸し中華めん ごま油 サラダ油 上白糖 かたくり粉 白炒りごま じゃがいも 有塩バター	しょうが にんじん ゆでたけのこ 乾しいたけ たまねぎ キャベツ きくらげ ニラ こまつな	893 kcal 41.5 g 25.6 g 4.2 g	
22 (金)	—	給食はありません					
25 (月)	○	<b>ご飯</b> <small>都立中高一貫校 共通献立</small> <b>もんじゃ春巻き</b> <b>明日葉ツナ和え</b> <b>みそ汁</b>	東京牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ささいか あおのり シーチキン 豆乳 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 かたくり粉 春巻きの皮 小麦粉 上白糖 白炒りごま じゃがいも	キャベツ ブラックマッペもやし にんじん あしたば(冷凍) こまつな	730 kcal 21.7 g 22.5 g 2.7 g	
26 (火)	○	<b>ミートソーススパゲティ</b> <b>コーンサラダ</b> <b>100%ココアデザート</b>	東京牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ	ハーフスパゲティ サラダ油 オリーブ油 上白糖	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム ホールトマト缶 はくさい きゅうり 赤パプリカ ホールコーン缶 みかんシャーベット	803 kcal 32.3 g 24.5 g 3.5 g	
27 (水)	○	<b>ご飯</b> <b>おみくじハンバーグ</b> <b>スパゲティサラダ</b> <b>みそ汁</b>	東京牛乳 白いんげん豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 調理用牛乳 ウィンナー チーズ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも パン粉 サラダ油 さつまいも サラダスパゲティ 上白糖	たまねぎ にんじん セロリ ホールコーン缶 キャベツ きゅうり ながねぎ りょくとうもやし	812 kcal 30.0 g 18.3 g 3.1 g	
28 (木)	○	<b>ご飯</b> <b>魚のピリ辛煮</b> <b>くるみ和え</b> <b>たたき汁 みかん</b>	東京牛乳 いわし 白みそ メダイミンチ(八丈島産) 赤みそ	米 三温糖 上白糖 くるみ かたくり粉	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん みかん	801 kcal 35.5 g 21.7 g 3.2 g	
29 (金)	○	<b>牛丼</b> <small>和牛肉献立</small> <b>梅肉あえ</b> <b>みそ汁</b>	東京牛乳 和牛肩ロース かつお節 とうふ(もめん) 白みそ 赤みそ	米 しらたき 上白糖 白炒りごま	たまねぎ さやいんげん きゅうり だいこん うめ こまつな ながねぎ 乾しいたけ	869 kcal 28.1 g 33.5 g 3.7 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。