







令和3年2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
1 (月)	○	魚のさっぱり丼 かきたま汁 きな粉豆  <small>節分献立</small>	東京牛乳 いわし とうふ(もめん) 乾燥わかめ たまご きな粉	米 かたくり粉 上白糖 白炒りごま	しょうが たまねぎ しその葉 ながねぎ ほうれんそう	876 kcal 36.8 g 28.9 g 2.9 g
8 (月)	○	ご飯 テミグラス和牛バーグ マッシュポテト 野菜スープ	東京牛乳 牛ひき肉 たまご 調理用牛乳 赤みそ 大豆 レンズまめ ウィンナー	米 サラダ油 生パン粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 有塩バター 白すりごま	たまねぎ にんじん にんにく かぶ こまつな	890 kcal 31.1 g 28.2 g 2.9 g
9 (火)	○	ご飯 アクアパッツァ  ラタトゥイユ  パネトーネ風ケーキ <small>イタリア献立</small>	東京牛乳 すずき あさり とりもも肉 赤いんげん豆 たまご 調理用牛乳	米 オリーブ油 サラダ油 上白糖 無塩バター 有塩バター グラニュー糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ミニトマト にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン ホールトマト缶 トマトピューレ なす レーズン	851 kcal 33.8 g 23.9 g 2.3 g
10 (水)	○	ゆかりご飯 いかのかりんと揚げ 和風サラダ みぞ汁	東京牛乳 ちりめんじゃこ いか 油揚げ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 白炒りごま かたくり粉 上白糖 タイスアーモンド じゃがいも	ゆかり こまつな はくさい にんじん ながねぎ	794 kcal 34.9 g 20.9 g 4.4 g
12 (金)	○	ご飯 おき焼き風煮物  ワンタンサラダ チョコプリン	東京牛乳 豚もも肉 焼き豆腐 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天	米 サラダ油 しらたき 油麩 三温糖 ごま油 わんたんの皮 グラニュー糖	ごぼう えのきたけ はくさい ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん	852 kcal 33.3 g 27.1 g 2.2 g
15 (月)	○	麻婆厚揚げ丼 ポテトのキムチ風 果物	東京牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ 生揚げ	米 サラダ油 上白糖 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 乾しいたけ ゆでたけのこ たまねぎ ながねぎ こまつな キムチ(白菜) デコボン	828 kcal 34.2 g 23.9 g 2.8 g
16 (火)	○	ご飯 煮魚 野菜の塩こうじ和え みぞ汁 ♪1D1クエストデザート	東京牛乳 あかうお 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ とうふ(もめん)	米 三温糖 液体塩こうじ ごま油 白炒りごま 白玉粉 上新粉 グラニュー糖 かたくり粉	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー 生しいたけ ほうれんそう	834 kcal 31.8 g 15.6 g 4.0 g
17 (水)	○	ご飯 豆腐のカレー煮 お浸し ♪2C1クエストデザート	東京牛乳 豚肩肉 とうふ(もめん) クリームチーズ たまご 生クリーム	米 サラダ油 上白糖 つきこんにゃく 上白糖 グラニュー糖 小麦粉	乾しいたけ にんじん たまねぎ はくさい こまつな レモン(果汁)	916 kcal 31.5 g 33.2 g 3.0 g
18 (木)	○	スパゲティアラビアータ 揚げ芋サラダ 豆乳スープ	東京牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 とりもも肉 豆乳	サラダ油 スパゲティ オリーブ油 上白糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ ホールトマト缶 マッシュルーム トマト なす キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん えのきたけ こまつな	847 kcal 30.3 g 32.2 g 3.2 g
19 (金)	○	エビ入り炊込ご飯 千草焼き 野菜のごまあえ みぞ汁	東京牛乳 豚ばら肉 油揚げ かまぼこ むきえび とり挽き肉 たまご しらすぼし 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 つきこんにゃく 上白糖 上白糖 三温糖 かたくり粉 白炒りごま 白すりごま さつまいも	にんじん 乾しいたけ たまねぎ にんじん ニラ キャベツ こまつな だいずもやし だいこん	839 kcal 36.7 g 26.2 g 4.5 g
22 (月)	○	炒飯 春巻き 中華スープ 果物	東京牛乳 焼豚 大豆 豚もも肉 なると 生揚げ うすら卵	米 サラダ油 ごま油 白炒りごま はるさめ 上白糖 かたくり粉 小麦粉 春巻きの皮	にんにく しょうが ながねぎ 乾しいたけ にんじん もやし たけのこ だいこん チンゲンサイ はるか	840 kcal 31.7 g 30.8 g 7.1 g
24 (水)	○	冬の根菜カレーライス なのはなサラダ フルーツヨーグルト	東京牛乳 豚もも肉 乾燥わかめ プレーンヨーグルト	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖 ナタデココ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん れんこん キャベツ なばな みかん缶 りんご缶 パイナップル缶	852 kcal 26.5 g 22.5 g 3.2 g
25 (木)	○	チリチーストック さつまいものクリーム煮 白菜サラダ	東京牛乳 ウィンナーソーセージ 豚ひき肉 チーズ とり胸肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	コッパパン サラダ油 上白糖 さつまいも 小麦粉 有塩バター	たまねぎ にんにく にんじん はくさい こまつな	844 kcal 30.6 g 34.1 g 4.7 g
26 (金)	○	五目あんかけ焼きそば わかさぎフライ ひじきとツナのサラダ	東京牛乳 豚肩肉 いか むきえび うすら卵 わかさぎ 芽ひじき シーチキン	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	しょうが にんじん たけのこ 乾しいたけ ながねぎ キャベツ こまつな だいこん ほうれんそう ほんかん	864 kcal 39.8 g 33.6 g 3.9 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。