





令和3年4月 予定献立表



東京都立三鷹中等教育学校

日	献立名	牛乳	赤の中間・ 血や肉になる	黄の中間・ 熱や力の元になる	緑の中間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	
6 (火)	始業式・入学式（給食はありません）						
7 (水)	赤飯 肉じゃが ツナ和え ぶどうゼリー	○	東京牛乳 ささげ 豚肩肉 シーチキン	米 もち米 サラダ油 じゃがいも つきこんやく 上白糖 ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ぶどう缶	858 kcal 26.5 g 18.5 g 2.5 g	
8 (木)	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ	○	東京牛乳 とうふ(もめん) 豚ひき肉 大豆 赤みそ ちらし蒲鉾(丸揚げ ソリ)	米 サラダ油 上白糖 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ	しょうが にんにく にんじん 乾しいたけ ゆでたけのこ なごねぎ きゅうり きくらげ だいずもやし だいこん こまつな	768 kcal 32.2 g 20.8 g 4.3 g	
9 (金)	カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	○	東京牛乳 豚もも肉 乾燥わかめ 糸寒天 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 ごま油 白炒りごま	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 りんご缶 もも缶	881 kcal 24.6 g 24.9 g 3.1 g	
12 (月)	中華おこわ 小魚のから揚げ うずらスープ キウイフルーツ	○	東京牛乳 豚もも肉 わかさぎ うずら卵 とうふ(もめん)	もち米 米 ごま油 かたくり粉	乾しいたけ にんじん ゆでたけのこ にんじん ぶなしめじ しょうが こまつな キウイフルーツ	709 kcal 31.4 g 21.9 g 3.8 g	
13 (火)	ご飯 魚のピザ焼き 切干大根のポテトサラダ ワンダンスープ	○	東京牛乳 メルルーサ ピザ用チーズ シーチキンフレーク とりもも肉	米 エッグゲアマヨネーズ じゃがいも ごま油 上白糖 白炒りごま ウェーブワンタン	たまねぎ にんじん 青ピーマン 切干大根 えだまめ 乾しいたけ こまつな しょうが	770 kcal 33.2 g 21.9 g 2.9 g	
14 (水)	きな粉揚げパン チーズサラダ えび団子スープ	○	東京牛乳 きな粉 タイスチーズ えび とりひき肉 たまご	コッペパン グラニュー糖 サラダ油 上白糖 生パン粉 かたくり粉	キャベツ きゅうり 赤パプリカ ホールコーン缶 レモン汁 たまねぎ しょうが にんじん きくらげ はくさい ほうれんそう	791 kcal 33.5 g 33.0 g 3.3 g	
15 (木)	ご飯 煮魚 ごま和え けんちん汁 芋ようかん	○	東京牛乳 あかうお とうふ(もめん) 粉寒天	米 三温糖 つきこんやく 白炒りごま 白すりごま 上白糖 サラダ油 さつまいもペースト	しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん	754 kcal 30.2 g 15.7 g 3.3 g	
16 (金)	みぞカツパーガー フレンチサラダ ミネストローネ	○	東京牛乳 豚ロース肉 たまご 赤みそ 乾燥わかめ あさり水煮 ベーコン 	粕パン 小麦粉 パン粉 三温糖 サラダ油 上白糖	キャベツ にんじん ホールコーン缶 カリフラワー ホールトマト缶 	838 kcal 37.9 g 38.2 g 5.5 g	
19 (月)	こぎつねご飯 卵焼き じゃこ入りサラダ みぞ汁	○	東京牛乳 油揚げ とり挽き肉 たまご 豚ひき肉 大豆 ちりめんじゃこ 糸寒天 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 上白糖 白炒りごま ごま油	にんじん なごねぎ たまねぎ こまつな ぶなしめじ	867 kcal 41.0 g 33.6 g 3.9 g	
20 (火)	ミートソースパゲティ イタリアンサラダ 抹茶ケーキ	○	東京牛乳 豚ひき肉 大豆 レンズまめ 粉チーズ たまご 調理用牛乳	サラダ油 ハーフパゲティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 有塩バター グラニュー糖 甘納豆	たまねぎ にんにく にんじん ホールトマト缶 マッシュルーム パセリ キャベツ フロッコリー 赤ピーマン	957 kcal 36.4 g 28.0 g 3.6 g	
21 (水)	いわしの蒲焼き丼 野菜の香り漬け 豚汁	○	東京牛乳 いわし 豚もも肉 とうふ(もめん) 白みそ 赤みそ	米 かたくり粉 上白糖 白炒りごま サラダ油 板こんにやく じゃがいも	しょうが だいこん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん なごねぎ こまつな	890 kcal 36.0 g 28.2 g 3.5 g	
22 (木)	定期健康診断（給食はありません）						
23 (金)	ご飯 卵といかの子ノソス煮 ワカメサラダ フルーツミルクゼリー	○	東京牛乳 いか うずら卵 乾燥わかめ 糸寒天 ベーコン 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 サラダ油 上白糖 ごま油 白炒りごま	しょうが にんにく なごねぎ たまねぎ にんじん だいずもやし りんご缶 もも缶	817 kcal 34.1 g 26.3 g 3.0 g	
26 (月)	ご飯 和風ハンバーグ 揚げ芋サラダ みぞ汁	○	東京牛乳 押豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 たまご 調理用牛乳 油揚げ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 パン粉 かたくり粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな ホールコーン缶 なごねぎ	818 kcal 31.2 g 24.4 g 3.2 g	
27 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 水菜のおひたし みぞ汁 冷凍りんご	○	東京牛乳 とりもも肉 油揚げ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	しょうが みずな 赤パプリカ キャベツ りんご	815 kcal 28.1 g 27.1 g 2.7 g	
28 (水)	ご飯 鮭のカレームニエル マスタードサラダ レンズ豆のスープ	○	東京牛乳 生鮭 粉チーズ とりささみ ウィナー レンズまめ	米 有塩バター 小麦粉 上白糖 サラダ油 白炒りごま	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ かぶ フロッコリー セロリ	734 kcal 36.8 g 20.9 g 2.4 g	
29 (木)	昭和の日						
30 (金)	みぞ豚丼 かぼチャナムル オレンジゼリー	○	東京牛乳 豚肩ロース肉 白みそ 粉寒天	米 ごま油 じゃがいも 上白糖 白すりごま かたくり粉	にんにく しょうが なごねぎ にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ とう こまつな もやし かぼちゃ オレンジジュース みかん缶	787 kcal 24.8 g 19.8 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。