



令和3年5月 予定献立表



東京都立三鷹中等教育学校

日	予定	献立名	牛乳	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
6(木)~10(月) 自宅学習日(給食はありません)							
11(火) 開校記念日(給食はありません)							
12	(水)	シーフードドリア 茎わかめサラダ 野菜のスーフ煮	○	東京牛乳 とり肉 白いんげん豆 調理用牛乳 むきえび いか あさり 生クリーム 粉チーズ ピザ用チーズ 茎わかめ 生揚げ	米 サラダ油 小麦粉 有塩バター かたくり粉 上白糖 ジャがいも 白すりごま	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんじん だいこん 乾しいたけ しょうが	846 kcal 37.9 g 28.8 g 4.1 g
13	(木)	豚玉丼 中華サラダ キウイフルーツ	○	東京牛乳 豚もも肉 焼とうふ うすら卵 乾燥わかめ	米 サラダ油 黒砂糖 上白糖 ごま油 白すりごま	にんにく たまねぎ ながねぎ きくらげ チンゲンサイ だいずもやし ゴールデンキウイ	853 kcal 37.4 g 28.1 g 2.8 g
14	(金)	みぞカツバーガー フレンチサラダ ミネストローネ	○	東京牛乳 豚コース肉 たまご 赤みそ あさり 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 たまねぎ ホールコーン にんじん だいこん ホールトマト	839 kcal 37.5 g 38.2 g 4.2 g
17	(月)	山菜うどん くるみ和え バナナケーキ	○	東京牛乳 とり肉 油揚げ 乾燥わかめ たまご 調理用牛乳	うどん ごま油 三温糖 上白糖 くるみ 無塩バター 有塩バター 小麦粉	もやし ごぼう にんじん なめこ ぜんまい ぶき わらび ながねぎ こまつな バナナ レモン果汁	789 kcal 31.3 g 31.7 g 2.9 g
18	(火)	わかめごはん 鶏の塩唐揚げ からし和え みぞ汁 カルピスゼリー	○	東京牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ とりもも肉 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ カルピス 粉寒天	米 白炒りごま かたくり粉 上白糖 ジャがいも	にんにく こまつな キャベツ うど みかん缶	749 kcal 27.5 g 23.1 g 3.2 g
19	(水)	カレーライス こんにゃくサラダ フルーツ白玉ヨーグルト	○	東京牛乳 豚もも肉 プレーンヨーグルト	米 サラダ油 ジャがいも 小麦粉 有塩バター こんにゃく ごま油 上白糖 冷凍白玉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ にんじん ほうれんそう レモン果汁 みかん缶 りんご缶 もも缶	878 kcal 23.2 g 21.0 g 2.8 g
20	(木)	ご飯 さんが焼き 野菜のごまあえ みぞ汁	○	東京牛乳 まあじ 大豆 たまご 白みそ 生揚げ 乾燥わかめ 赤みそ	米 上白糖 生パン粉 かたくり粉 サラダ油 白炒りごま 白すりごま	しょうが ながねぎ にんじん しその葉 葉ねぎ キャベツ こまつな	747 kcal 33.0 g 20.1 g 3.2 g
21	(金)	テニッシュパン ポテオムレツ チリコンカン 果物	○	東京牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 大豆 ひよこまめ 豚もも肉	デニッシュパン サラダ油 ジャがいも 上白糖 ペンネ	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん グリーンピース トマトピューレ オレンジ	720 kcal 36.2 g 32.9 g 3.3 g
24	(月)	ツナの炊き込みご飯 ししゃもの天ぷら 大根の酢の物 みぞ汁	○	東京牛乳 ツナ ししゃも たまご 乾燥わかめ 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 上白糖 小麦粉	ごぼう 乾しいたけ えのきたけ にんじん だいこん きゅうり こまつな	741 kcal 31.2 g 23.5 g 4.1 g
25(火)~26(水) 定期考査(給食はありません)							
27	(木)	五穀ご飯 鮭のごま西京焼き 揚げ芋サラダ みぞ汁 果物	○	東京牛乳 あずき 鮭 西京みそ 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 もち米 黒米 赤米 きび 上白糖 白練りごま 白炒りごま ジャがいも サラダ油	キャベツ きゅうり ホールコーン こまつな オレンジ	825 kcal 36.1 g 26.2 g 2.5 g
28	(金)	野沢菜炒飯 ジャンボシュウマイ ビーフンスーフ	○	東京牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 鶏ひき肉 押豆腐 おから 豚肩肉	米 サラダ油 ごま油 白炒りごま かたくり粉 しゅうまいの皮 ジャがいも ビーフン	野沢菜漬け たまねぎ ながねぎ しょうが グリンピース にんじん キャベツ こまつな しょうが	779 kcal 29.1 g 23.0 g 2.6 g
31	(月)	ご飯 魚の照焼き おろしあえ けんちん汁 草団子	○	東京牛乳 ぶり とうふ(もめん) あずき	米 上白糖 かたくり粉 サラダ油 つきこんにゃく 上新粉 白玉粉	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ よもぎ葉	864 kcal 32.6 g 21.1 g 3.0 g

*献立内容や給食実施日については、今後変更することがあります。ご了承ください。*くたものは、市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。