




令和3年6月 予定献立表



東京都立三鷹中等教育学校

日	献立表	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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (火)	鮭クリームスパゲティ コーンサラダ フルーツポンチ	○	東京牛乳 生鮭 とりもも肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ 生パスタ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 有塩バター 上白糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン缶 みかん缶 パナップ缶 もも缶 ぶどう缶	835 kcal 31.9 g 28.5 g 2.7 g
2 (水)	こぎつねご飯 卵焼き インゲンのごま醤油和え みそ汁	○	東京牛乳 油揚げ とり挽き肉 たまご 豚ひき肉 とうふ(もめん) 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 上白糖 ごま油 白炒りごま 白すりごま じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな 	824 kcal 35.1 g 29.3 g 3.7 g
3 (木)	ご飯 エビと豆腐の干し炒め 春雨サラダ じゃが芋五平餅	○	東京牛乳 むきえび 押豆腐 ロースハム 赤みそ	米 サラダ油 上白糖 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ 白炒りごま じゃがいも 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ きゅうり キャベツ	875 kcal 34.8 g 20.3 g 3.2 g
4 (金)	枝豆じゃこごはん 肉団子のスープ煮 みそだしサラダ 果物	○	東京牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 生揚げ 乾燥わかめ 白みそ	米 ごま油 上白糖 かたくり粉 はるさめ サラダ油	えだまめ ゆでだけのこ ながねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし 乾しいたけ こまつな プロックロー 美生柑	820 kcal 34.2 g 25.1 g 3.2 g
7 (月)	キムチチャーハン じゃがいも千切ミ トック入りスープ	○	東京牛乳 豚肩肉 たまご 鶏ひき肉 ベーコン 赤みそ 豚肩肉	米 サラダ油 ごま油 白炒りごま じゃがいも 小麦粉 上新粉 三温糖 もち(トック)	しょうが にんじん キムチ ながねぎ ニラ たまねぎ にんじん こまつな しょうが	869 kcal 29.1 g 22.6 g 3.7 g
8 (火)	ご飯 煮魚 野菜のごまあえ 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 つきこんにゃく 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	789 kcal 30.2 g 15.7 g 3.3 g
9 (水)	ケロケロ揚げパン グリーンポタージュ アーモンドサラダ 	○	東京牛乳 きな粉 とりもも肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	ショートニングパン 黒砂糖 上白糖 サラダ油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 アーモンドスライス	たまねぎ クリームコーン グリーンピース きゅうり にんじん キャベツ	888 kcal 28.0 g 44.9 g 2.9 g
10 (木)	ご飯 あじの梅しほ焼き 大豆とじゃが芋の磯部揚げ みそ汁	○	東京牛乳 あじ 白みそ あおのり 大豆 とうふ(もめん) 赤みそ	米 上白糖 じゃがいも かたくり粉	梅肉 しその葉 たまねぎ こまつな	757 kcal 34.7 g 18.5 g 2.6 g
11 (金)	ご飯 チキンアドボ 粉吹芋 エスニックスープ	○	東京牛乳 とりもも肉 あおのり レンズまめ とりもも肉 乾燥わかめ	米 三温糖 じゃがいも オリーブ油 	にんにく たまねぎ にんじん しょうが	774 kcal 30.3 g 21.1 g 2.9 g
14 (月)	ピピンパ チャフェ風サラダ ごまプリン	○	東京牛乳 豚肩ロース肉 赤みそ たまご 豆乳 寒天 生クリーム	米 サラダ油 上白糖 ごま油 白炒りごま しらたき 白練りごま グラニュー糖	しょうが にんにく だいずもやし ぜんまい ほうれんそう にんじん もやし ニラ ココナッツミルク	849 kcal 29.4 g 32.4 g 2.2 g
15 (火)	パインパン ツナボテグラタン 野菜スープ キウイフルーツ	○	東京牛乳 ツナ 白いんげん豆 とうふ(もめん) 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ 豚もも肉 乾燥わかめ	パインパン サラダ油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 有塩バター パン粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん スウィート 青ピーマン キウイフルーツ	811 kcal 33.6 g 27.0 g 3.3 g
16 (水)	コーンピラフ 小魚のチーズフライ レンズ豆のスープ	○	東京牛乳 豚ひき肉 むきえび にぎす 粉チーズ 調理用牛乳 たまご レンズまめ 赤いんげん豆 ベーコン	米 有塩バター サラダ油 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも	ホールコーン マッシュルーム さやいんげん にんにく たまねぎ にんじん トマト ホールトマト缶 しょうが 青ピーマン	829 kcal 29.3 g 24.9 g 2.9 g
17 (木)	ご飯 がんもの含め煮 からし和え アジサイゼリー	○	東京牛乳 豚肩肉 一口がんも 寒天 カルピス	米 サラダ油 じゃがいも つきこんにゃく 上白糖 白炒りごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな キャベツ もやし グレープジュース	804 kcal 30.0 g 24.0 g 3.0 g
18 (金)	合唱祭 (給食はありません)					
21 (月)	梅わかご飯 豆あじの南蛮漬け おかかチーズ和え みそ汁	○	東京牛乳 たきこみわかめ 豆あじ かつお節 ダイスチーズ 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 白炒りごま かたくり粉 上白糖 じゃがいも	カリカリ梅 たまねぎ 赤パプリカ キャベツ にんじん もやし ほうれんそう	796 kcal 31.5 g 27.7 g 3.6 g
22 (火)	千切ピーンズライス ミモザサラダ カスタードプリン	○	東京牛乳 豚ひき肉 大豆 赤いんげん豆 レンズまめ たまご 乾燥わかめ 卵黄 調理用牛乳	米 サラダ油 じゃがいも かたくり粉 上白糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ	914 kcal 32.2 g 25.6 g 2.5 g
23 (水)	カレーライス ごぼうのマヨサラダ 果物	○	東京牛乳 豚もも肉 粉チーズ 焼ちくわ(卵・小麦なし)	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖 つきこんにゃく 白炒りごま エッグケアマネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こまつな 小玉すいか	844 kcal 24.2 g 25.0 g 3.3 g
24 (木)	千切ジャオロース丼 中華スープ UF0ゼリー 	○	東京牛乳 豚もも肉 うすら卵 乾燥わかめ 粉寒天	米 サラダ油 かたくり粉 上白糖 ごま油 白すりごま 冷凍白玉	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 青ピーマン にんじん ながねぎ へピーパン缶	785 kcal 30.5 g 21.9 g 3.3 g
25 (金)	ご飯 鶏のすき焼き風 野菜の練ごまあえ フルーツミルクゼリー	○	東京牛乳 とりもも肉(コマ) 焼き豆腐 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 サラダ油 しらたき 油麩 三温糖 白すりごま 白練りごま 上白糖	ごぼう えのきだけ たまねぎ ながねぎ こまつな もやし にんじん パナップ缶 みかん缶 りんご缶	852 kcal 30.1 g 26.1 g 2.7 g
28 (月)	汁なし担々麺 揚げぎょうざ 果物	○	東京牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ	蒸し中華めん ごま油 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ギョウザの皮 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ みずな 葉ねぎ キャベツ ニラ 河内晩柑	871 kcal 32.5 g 30.6 g 3.7 g
29 (火)	ご飯 魚の酢豚風 中華サラダ 大根スープ	○	東京牛乳 ホキ 乾燥わかめ	米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 上白糖 ごま油 白すりごま	しょうが 青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ きゅうり キャベツ だいこん たけのこ こまつな	792 kcal 27.0 g 20.9 g 3.7 g
30 (水)	ハヤシライス スパゲティサラダ 果物	○	東京牛乳 豚もも肉 生クリーム	米 サラダ油 上白糖 小麦粉 有塩バター スパゲティ デミグラスソース	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん メロン	818 kcal 23.5 g 25.6 g 3.3 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。