



令和3年7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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (木)	ご飯 さばのみぞ煮 アーモンド和え 冬瓜汁 冷凍みかん	○	東京牛乳 さば 白みそ たまご	米 上白糖 ダイスアーモンド アーモンド粉末 かたくり粉	しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん 乾しいたけ とうがん こまつな 冷凍みかん	800 kcal 31.7 g 23.8 g 3.8 g
2 (金)	期末考査 (給食はありません)					
5 (月)	期末考査 (給食はありません)					
6 (火)	期末考査 (給食はありません)					
7 (水)	ご飯 肉豆腐 しらす和え 七夕ゼリー	○	東京牛乳 豚肩肉 とうふ(もめん) しらすぼし 粉寒天	米 サラダ油 つきこんにゃく 上白糖 ごま油 ナタデココ	乾しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんごジュース りんご缶	785 kcal 29.8 g 19.5 g 3.2 g
8 (木)	カジキの照り焼きバーガー トマトクリーム煮	○	東京牛乳 めかじき とり肉 大豆 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	カレー丸パン かたくり粉 上白糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター	キャベツ にんじん レモン たまねぎ マッシュルーム ホールトマト缶 グリーンピース	886 kcal 38.9 g 36.5 g 3.6 g
9 (金)	中華丼 春雨サラダ 果物	○	東京牛乳 豚もも肉 とりもも肉 いか むきえび うずら卵 乾燥わかめ	米 サラダ油 かたくり粉 ごま油 緑豆はるさめ 上白糖	ゆでたけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ きゅうり にんじん キャベツ しょうが すいか	743 kcal 31.1 g 19.8 g 3.5 g
12 (月)	ご飯 あじの辛子しょう油フライ しば漬けマカロニサラダ みそ汁	○	東京牛乳 あじ たまご しらすぼし 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 パン粉 マカロニ エッグゲアマヨネーズ 上白糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん しば漬 こまつな	848 kcal 37.2 g 28.0 g 2.9 g
13 (火)	冷やし中華 チョコレートブラウニー	○	東京牛乳 豚もも肉 乾燥わかめ しらすぼし たまご 調理用牛乳	蒸し中華めん サラダ油 上白糖 ごま油 三温糖 小麦粉 有塩バター ミルクチョコレート グラニュー糖 くるみ アーモンドスライス	もやし にんにく たけのこ きゅうり しょうが レモン	910 kcal 33.1 g 36.4 g 4.7 g
14 (水)	夏野菜カレーライス ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	○	東京牛乳 豚もも肉 粉チーズ 赤いんげん豆 大豆 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 たまねぎ にんじん 赤パプリカ かぼちゃ なす キャベツ きゅうり みかん缶 パイナップル缶 もも缶	941 kcal 26.7 g 27.7 g 2.9 g
15 (木)	かやくごはん たこ焼きポテト かき玉汁	○	東京牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 焼ちくわ 刻みのり たまご ゆでたこ あおのり あさり	米 サラダ油 上白糖 白炒りごま じゃがいも かたくり粉 つきこんにゃく	ごぼう にんじん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ ながねぎ 紅しょうが ぶなしめじ	859 kcal 33.1 g 27.1 g 3.6 g
16 (金)	みそ豚玉丼 かぼチャナムル オレンジゼリー	○	東京牛乳 豚肩ロース肉 うずら卵 白みそ しらすぼし 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 ながねぎ にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ニラ こまつな もやし かぼちゃ オレンジジュース みかん缶	830 kcal 28.4 g 22.8 g 2.8 g
19 (月)	午前授業 (給食はありません)					
20 (火)	終業式 (給食はありません)					

- ☆ 夏休みの食生活は、こんなことを頑張ろう◎ ☆
- ☆ な…なんでも食べて丈夫な体をつくろう ☆
- ☆ つ…つめたいものとり過ぎに気をつけよう ☆
- ☆ や…やさしい(野菜)をしっかり食べよう ☆
- ☆ す…すいぶん(水分)補給をこまめにしよう ☆
- ☆ み…みんなで食事をする機会をつくろう ☆

<今月の地産地消費材>

【協同乳業】 東京牛乳

【JA東京むさし】 小松菜 三鷹市産

【田倉農園】 きゅうり なす 西東京市産

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪