

令和3年10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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 (月)	ホットドック さつまいものクリーム煮 キャベツサラダ	○	東京牛乳 ウィンナーソーセージ ピザ用チーズ とり胸肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム 乾燥わかめ	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 キャベツ こまつな	828 kcal 31.1 g 33.0 g 4.9 g
5(火) 活動発表会(給食はありません)						
6 (水)	ご飯 キャベツメンチカツ 海藻サラダ うずら卵のスープ	○	東京牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 たまご 乾燥わかめ うずら卵	米 かたくり粉 サラダ油 小麦粉 パン粉 ごま油 上白糖 じゃがいも 白すりごま	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん もやし にんじん きゅうり 乾しいたけ こまつな	794 kcal 27.2 g 27.3 g 3.1 g
7 (木)	ご飯 魚のにんにく味噌焼き ポテトのピクルス風 ABCスープ	○	東京牛乳 さわら 70g 白みそ レンズまめ	米 上白糖 白炒りごま じゃがいも オリーブ油 ABCマカロニ	にんにく きゅうり 赤ピーマン ホールコーン缶 にんじん キャベツ	690 kcal 31.1 g 17.5 g 2.9 g
8 (金)	高野豆腐のどぼろ丼 中華ごま和え 巨峰	○	東京牛乳 高野豆腐 豚ひき肉 大豆 ロースハム	米 上白糖 ごま油 かたくり粉 白すりごま 白練りごま	しょうが にんじん 乾しいたけ ながねぎ さやいんげん フロッコリー 赤パプリカ もやし 巨峰	723 kcal 31.4 g 22.2 g 2.7 g
11 (月)	お魚ガバオライス なすと春雨のサラダ バナナ	○	東京牛乳 むろあじ(ミンチ) 鶏ひき肉 大豆	米 サラダ油 上白糖 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ 白すりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 赤パプリカ 青ピーマン 生パジル きゅうり なす バナナ	739 kcal 26.8 g 19.4 g 2.3 g
12 (火)	和風クッパ 春巻き キウイフルーツ	○	東京牛乳 豚もも肉 刻みこんぶ 赤みそ たまご	米 サラダ油 上白糖 ごま油 かたくり粉 白すりごま はるさめ 小麦粉 春巻きの皮(19cm)	にんにく にんじん キャベツ もやし ほうれんそう 乾しいたけ たけのこ キウイフルーツ1/2個	816 kcal 32.0 g 26.5 g 3.4 g
13 (水)	クリームカレーうどん じゃこサラダ スイートポテト	○	東京牛乳 豚もも肉 油揚げ 調理用牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム 卵黄	冷凍うどん サラダ油 上白糖 かたくり粉 白炒りごま ごま油 さつまいも 有塩バター	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 乾しいたけ こまつな もやし	840 kcal 38.6 g 33.7 g 3.7 g
14 (木)	ご飯 ジャンボシューマイ 野菜の塩昆布和え 筑前煮	○	東京牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから ほたてがい 塩昆布 とりもも肉	米 かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮 白炒りごま サラダ油 板こんにやく 上白糖	たまねぎ ながねぎ しょうが グリーンピース キャベツ こまつな にんじん ごぼう ゆでたけのこ 乾しいたけ	689 kcal 26.8 g 18.0 g 2.5 g
15 (金)	お魚炒飯 揚げ豆腐 キムチスープ オレンジ	○	東京牛乳 生鮭 ちりめんじゃこ とり挽き肉 押豆腐 たまご あさり水煮	米 サラダ油 ごま油 上白糖 じゃがいも	しょうが ながねぎ たまねぎ 青ピーマン にんじん ゆでたけのこ 乾しいたけ しょうが 白菜キムチ オレンジ(1/4個)	732 kcal 39.0 g 21.9 g 4.1 g
18 (月)	栗ごはん 魚の照り焼き 里芋入り豚汁 みだらし団子	○	東京牛乳 ぶり 豚もも肉 白みそ 赤みそ 乾燥わかめ	米 もち米 むぎぐり 三温糖 かたくり粉 ごま油 つきこんにやく 里芋 冷凍白玉 上白糖	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな	786 kcal 31.1 g 21.2 g 4.1 g
19 (火)	ご飯 高野豆腐の卵とじ ごま和え オレンジゼリー	○	東京牛乳 高野豆腐 たまご 粉寒天	米 三温糖 上白糖 白炒りごま 白すりごま	乾しいたけ たまねぎ にんじん もやし こまつな にんじん オレンジジュース みかん缶	795 kcal 34.5 g 25.5 g 3.2 g
20~21(水・木) 定期考査(給食はありません)						
22 (金)	里芋のどぼろ煮ごはん アーモンドサラダ りんご	○	東京牛乳 豚ひき肉 生揚げ	米 サラダ油 板こんにやく 上白糖 里芋 かたくり粉 アーモンド	たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ りんご1/4	780 kcal 27.4 g 24.0 g 2.5 g
25 (月)	ビビンバ風炒飯 小魚のから揚げ くらげサラダ 中華スープ	○	東京牛乳 豚もも肉 赤みそ にぎす くらげ とうふ(もめん)	米 サラダ油 上白糖 ごま油 白炒りごま かたくり粉 じゃがいも 白すりごま	しょうが にんにく だいずもやし ぜんまい こまつな しょうが にんじん もやし ニラ 乾しいたけ	700 kcal 32.1 g 22.2 g 3.7 g
26 (火)	ツナおろしパスタ 揚げ芋サラダ フルーツヨーグルト	○	東京牛乳 ツナ ちりめんじゃこ 刻みのり プレーンヨーグルト	ハーフスパゲティ オリーブ油 上白糖 じゃがいも サラダ油	だいこん ぶなしめじ しその葉 キャベツ きゅうり ホールコーン缶 みかん缶 パイナップル缶 もも缶 バナナ	743 kcal 32.4 g 22.3 g 2.6 g
27 (水)	カレーライス こんにやくサラダ 白玉フルーツポンチ	○	東京牛乳 豚もも肉 粉チーズ	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター つきこんにやく 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 みかん缶 りんご缶 もも缶	822 kcal 22.6 g 20.4 g 2.9 g
28 (木)	ご飯 さんまの変わり煮 お浸し かき玉汁	○	東京牛乳 さんま 赤みそ 油揚げ とうふ(もめん) たまご	米 三温糖 ごま油 上白糖 かたくり粉	しょうが こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ	848 kcal 34.4 g 34.0 g 3.1 g
29 (金)	パンフキンメロンパン 和風ポークビーンズ チーズサラダ	○	東京牛乳 たまご 大豆 レンズまめ 豚もも肉 赤みそ ダイスチーズ	丸パン 有塩バター 小麦粉 上白糖 アーモンド グラニュー糖 サラダ油 じゃがいも	かぼちゃペースト にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり 赤パプリカ	760 kcal 31.8 g 28.9 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。*くだものは、市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。