



令和3年11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献立- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (月)	ご飯 ピリ辛肉豆腐 イタリアンサラダ オレンジゼリー	○	東京牛乳 豚もも肉 とうふ(もめん) 赤みそ 粉寒天	米 サラダ油 つきこんやく 上白糖 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ 乾しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり 赤パプリカ オレンジジュース みかん缶	749 kcal 29.5 g 21.4 g 2.8 g
2 (火)	ご飯 洋風肉じゃが ほうれんそうナムル	○	東京牛乳 豚もも肉 ウィンナーソーセージ しらすぼし	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油 白すりごま	にんにく セロリ たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれんそう もやし しょうが	713 kcal 23.7 g 22.0 g 2.9 g
4 (木)	ご飯 鶏の治部煮 からし和え 抹茶ミルクゼリー	○	東京牛乳 とりもも肉 焼き豆腐 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 かたくり粉 板こんにやく 焼き麩 三温糖 上白糖	はくさい にんじん 乾しいたけ こまつな キャベツ もやし	721 kcal 26.7 g 21.8 g 2.5 g
5 (金)	きざ粉揚げパン ポークチュー アーモンドサラダ	○	東京牛乳 きな粉 豚肩肉 赤いんげん豆	ショートニングパン グラニュー糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター デミグラスソース アーモンドスライス 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ほうれんそう キャベツ	837 kcal 29.7 g 36.6 g 3.1 g
8 (月)	さんまの蒲焼き丼 切干大根の炒め煮 果物	○	東京牛乳 さんま 油揚げ さつま揚げ	米 かたくり粉 上白糖 白炒りごま サラダ油 三温糖	しょうが 乾しいたけ にんじん 切干大根 柿	891 kcal 29.8 g 33.9 g 2.4 g
9 (火)	ご飯 薩摩芋のさっぱり煮 お浸し ごまプリン	○	東京牛乳 とりもも肉 かつお節 調理用牛乳 粉寒天 生クリーム	米 板こんにやく さつまいも 三温糖 上白糖 白練りごま	にんじん ごぼう しょうが さやいんげん こまつな だいこん ココナッツミルク	809 kcal 22.4 g 23.5 g 1.9 g
10 (水)	根菜カレーライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト	○	東京牛乳 豚もも肉 乾燥わかめ 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	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう キャベツ きゅうり みかん缶 バイナップル缶 もも缶	801 kcal 24.8 g 24.0 g 3.5 g
11 (木)	ちゃんぽん麺 白菜のポン酢和え 芋けんぴ	○	東京牛乳 豚肩肉 かまぼこ 調理用牛乳	蒸し中華めん ごま油 サラダ油 上白糖 かたくり粉 さつまいも	にんじん もやし キャベツ とうもろこし ぶなしめじ はくさい こまつな レモン果汁	758 kcal 25.3 g 18.7 g 3.7 g
12 (金)	開化丼 野菜のごまあえ リンゴ	○	東京牛乳 豚もも肉 たまご	米 サラダ油 つきこんやく 上白糖 白炒りごま 白すりごま	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ゆでだけのこ もやし こまつな にんじん りんご	738 kcal 32.1 g 22.3 g 2.7 g
15 (月)	ご飯 豆と鶏肉のみそ煮込み 野菜の練ゴマあえ フルーツミルクゼリー	○	東京牛乳 とりもも肉 大豆 ひよこまめ あずき 白みそ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 ごま油 板こんにやく 上白糖 白すりごま 白練りごま	しょうが にんじん ごぼう パセリ 乾しいたけ キャベツ こまつな にんじん 赤パプリカ みかん缶	761 kcal 27.0 g 22.2 g 2.3 g
16 (火)	ご飯 鮭のみみじ焼き ジャーマンポテト すまし汁	○	東京牛乳 生鮭 ベーコン とうふ(もめん) かまぼこ	米 上白糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも サラダ油 板こんにやく	にんじん たまねぎ さやいんげん ながねぎ	702 kcal 31.7 g 21.7 g 2.9 g
17 (水)	かつ丼 わかめサラダ 果物	○	東京牛乳 豚ヒレ肉 たまご 乾燥わかめ しらすぼし	米 小麦粉 パン粉 上白糖 かたくり粉 白炒りごま	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん	788 kcal 35.0 g 22.5 g 3.1 g
18 (木)	ご飯 白身魚のピリ辛煮 ツナのポテトサラダ みぞ汁 シューアイス	○	東京牛乳 あかうお シーチキンフレーク 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ シューアイス	米 三温糖 ごま油 じゃがいも 上白糖 白炒りごま	ながねぎ しょうが にんじん えだまめ 切干大根 はくさい	762 kcal 30.8 g 20.7 g 3.9 g
19 (金)	ご飯 厚揚げ酢豚風 中華サラダ マンゴープリン	○	東京牛乳 生揚げ 豚もも肉 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 白すりごま ごま油	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ 青ピーマン もやし きゅうり マンゴージュース マンゴーピューレ	808 kcal 26.4 g 25.2 g 2.3 g
22 (月)	海鮮炊き込みご飯 ポテの卵焼き 白菜スープ わらび餅	○	東京牛乳 むきえび いか あさり しらすぼし ベーコン 生クリーム たまご レンズまめ 粉寒天 きな粉	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 グラニュー糖 黒砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ 葉ねぎ はくさい にんじん こまつな しょうが	753 kcal 37.0 g 22.3 g 3.9 g
24 (水)	しめじごはん 魚の塩焼き ごぼうのマヨサラダ さつまい汁	○	東京牛乳 とりもも肉 油揚げ いわし 焼くわ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 もち米 サラダ油 上白糖 つきこんやく エッグケアマヨネーズ 白炒りごま さつまいも	にんじん ぶなしめじ ごぼう こまつな だいこん	735 kcal 33.6 g 26.0 g 4.3 g
25 (木)	アーモンドトースト 千iconガン チーズパゲティサラダ 果物	○	東京牛乳 大豆 赤いんげん豆 豚肩肉 ベーコン ダイスチーズ	食パン 有塩バター はちみつ アーモンド粉・スライス サラダ油 じゃがいも 上白糖 スバゲティ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん みかん	836 kcal 31.0 g 34.3 g 3.7 g
26 (金)	ご飯 ヤンニョムチキン 青じそサラダ キャベツスープ	○	東京牛乳 とりもも肉 たまご	米 小麦粉 白炒りごま 三温糖 上白糖	にんにく キャベツ こまつな にんじん しそ葉 ぶなしめじ にんじん しょうが	812 kcal 29.9 g 31.7 g 2.3 g
29 (月)	ご飯 ししゃものバジルソース 春雨サラダ かきたま汁	○	東京牛乳 ししゃも しらすぼし 乾燥わかめ 生揚げ たまご	米 オリーブ油 上白糖 かたくり粉 緑豆はるさめ エッグケアマヨネーズ	にんにく たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 青ピーマン きゅうり にんじん だいずもやし しょうが ながねぎ	713 kcal 28.8 g 22.8 g 3.9 g
30 (火)	ガーリック炒飯 魚のBBQソースかけ バジル粉むき芋 スープ	○	東京牛乳 豚肩肉 生鮭 レンズまめ 乾燥わかめ	米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	にんにく にんじん ながねぎ 青ピーマン たまねぎ レモン果汁 しょうが パセリ	724 kcal 37.8 g 17.6 g 3.3 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。