


令和4年1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
11(火) 始業式(給食はありません)						
12(水)	ポークカレーライス ビーンズサラダ りんご	○	東京牛乳 豚もも肉 大豆 あずき 	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖 こま油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり りんご	733 kcal 23.3 g 20.5 g 2.7 g
13(木)	ご飯 おみくじハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁	○	東京牛乳 白いんげん豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 調理用牛乳 ソーセージ チーズ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも パン粉 サラダ油 さつまいも 上白糖 スパゲティ	たまねぎ にんじん セロリ ホールコーン缶 キャベツ きゅうり ながねぎ もやし	749 kcal 30.1 g 17.8 g 3.2 g
14(金)	ご飯 <small>小正月献立</small> さわらの西京焼き お浸し すまし汁 白玉ぜんざいゼリー	○	東京牛乳 さわら 西京みそ 油揚げ とうふ(もめん) 粉寒天 あずき	米 上白糖 つきこんにやく 冷凍白玉	もやし こまつな びなしめじ にんじん 	745 kcal 33.3 g 20.3 g 2.5 g
17(月)	キムチチャーハン 餅たろこ春巻き ビーフンスープ 	○	東京牛乳 豚もも肉 たらこ 刻みのり とり肉 うすら卵	米 サラダ油 ごま油 白炒りごま 春巻きの皮 もち エッグケアマヨネーズ 小麦粉 ビーフン	しょうが にんじん キムチ ながねぎ ニラ にんにく にんじん こまつな しょうが	814 kcal 27.2 g 29.8 g 2.9 g
18(火)	ゆかりごはん ししゃもの石垣揚げ かし和え みそ汁	○	東京牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも たまご とうふ(もめん) 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 白炒りごま 小麦粉 黒炒りごま 上白糖 じゃがいも	ゆかり はくさい こまつな にんじん	736 kcal 29.1 g 26.5 g 3.7 g
19(水)	ご飯 <small>1Dリクエスト</small> 生揚げの中華煮 中華サラダ リクエストデザート	○	東京牛乳 豚もも肉 うすら卵 生揚げ バニラアイスクリーム	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 ごま油 白すりごま	にんじん ゆでだけのこ 乾しいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし こまつな しょうが	852 kcal 32.5 g 28.4 g 2.5 g
20(木)	和風チキンライス 塩昆布の卵焼き こんにやくサラダ レンズ豆のスープ	○	東京牛乳 とりもも肉 たまご 調理用牛乳 塩昆布 ツナ レンズまめ	米 サラダ油 上白糖 ごま油 つきこんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン ながねぎ もやし きゅうり こまつな しょうが	713 kcal 31.7 g 23.4 g 4.5 g
21(金)	塩あんかけ焼きそば フライド味噌ポテト フルーツヨーグルト 	○	東京牛乳 豚肩肉 むきえび いか うすら卵 白みそ プレーンヨーグルト	蒸し中華めん ごま油 サラダ油 かたくり粉 じゃがいも 上白糖 白すりごま ナタデココ	にんにく きくらげ にんじん もやし チンゲンサイ みかん缶 パイナップル缶 もも缶	778 kcal 31.5 g 23.9 g 3.6 g
24(月)	コッペパン いちごジャム ホワイトシチュー アーモンドサラダ	○	東京牛乳 とり肉 白いんげん豆 調理用牛乳	コッペパン サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター アーモンドスライス 上白糖	いちごジャム にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり 黄パプリカ キャベツ	790 kcal 29.8 g 28.8 g 2.7 g
25(火)	ご飯 くじらの竜田揚げ マカロニサラダ みそ汁(あさり入) オレンジ	○	東京牛乳 くじら 油揚げ あさり水煮 白みそ 赤みそ	米 上白糖 かたくり粉 マカロニ サラダ油 じゃがいも	しょうが にんにく だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな ネーブル	732 kcal 35.9 g 18.8 g 2.8 g
26(水)	ミートソーススパゲティ コーンサラダ もちもち焼きチョコ餅	○	東京牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ 絹とうふ 豆乳(無調整)	サラダ油 ハーフスパゲティ オリーブ油 上白糖 もち粉	たまねぎ にんにく にんじん ホールドマト缶 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	752 kcal 31.1 g 23.4 g 3.2 g
27(木)	ご飯 <small>都立中高一貫校共通献立</small> 東京のメダイバーグ 田倉農園のお浸し 豚汁 あしたばミルクゼリー	○	東京牛乳 押豆腐 メダイ 鶏ひき肉 おから たまご 白みそ 油揚げ 豚もも肉 赤みそ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 かたくり粉 サラダ油 上白糖 つきこんにやく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん はくさい ほうれんそう ごぼう あしたば(粉末)	783 kcal 34.3 g 25.8 g 3.4 g
28(金)	いぶりがっこ炒飯 ハタハタの唐揚げ きりたんぼ みかん 	○	東京牛乳 ちりめんじゃこ はたはた とりもも肉	米 ごま油 上白糖 白炒りごま かたくり粉 しらたき きりたんぼ	いぶりがっこ ながねぎ ごぼう まいたけ せり みかん	794 kcal 31.1 g 23.5 g 3.4 g
31(月)	ご飯 魚のねぎマヨ焼 白菜のおかかあえ すまし汁 パナナ	○	東京牛乳 さば 白みそ かつお節 乾燥わかめ 生揚げ	米 上白糖 エッグケアマヨネーズ 白炒りごま	しょうが ながねぎ はくさい にんじん しょうが こまつな バナナ レモン果汁	780 kcal 32.8 g 28.4 g 2.6 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。 *くたものは、市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。

<今月の地産地消費材>

【協同乳業】 東京牛乳 【JA東京むさし】(三鷹市) 小松菜 
【田倉農園】(西東京市) だいこん にんじん ほうれんそう 白菜 ながねぎ

↑ 献立表の中で太字で表しています♪



【小正月について(15日)】

小正月の朝には、邪気を払うとされる小豆と、米を炊き込んだ小豆粥を食べ、1年間の健康を祈願します。給食では14日に、小豆と白玉を入れたゼリーを提供します♪