



令和6年度



5月 予定献立表

都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は太字になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄	緑	
1	(水)	開校記念日							
2	(木)	マーボー丼	ほうれん草の海苔和え キャロットゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 ツナ 海苔 寒天	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油	にんにく 生姜 椎茸 筍 白菜 人参 長ネギ ニラ ほうれん草 みかんジュース 人参ジュース みかん缶	745 32.0 20.6	
3	(金)	憲法記念日							
6	(月)	振替休日							
7	(火)	玄米入りごはん	豚肉の味噌チーズ焼き もやしのピリ辛和え けんちん汁 果物(柑橘類)	牛乳	牛乳 豚肉 味噌 チーズ 油揚げ 豆腐	米 玄米 胡麻油 油 里芋	大葉 大豆もやし 人参 もやし ピーマン にんにく 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長ネギ 果物	748 33.2 28.3	
8	(水)	きな粉揚げパン	コールスローサラダ コーンチャウダー 果物(メロン)	牛乳	牛乳 きなこ 鶏肉 チーズ	パン 油 砂糖 じゃが芋 白インゲン豆 バター 小麦粉 生クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 生姜 セロリ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム パセリ メロン	808 29.1 37.9	
9	(木)	定期健康診断							
10	(金)	青豆ごはん	擬製豆腐 五目金平 呉汁 果物(メロン)	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 大豆 味噌	米 油 砂糖 澱粉 胡麻油 ごま 里芋	グリーンピース 玉ねぎ 人参 メロン 椎茸 ごぼう 蓮根 こんにゃく さやいんげん 大根 長ネギ	732 31.7 23.3	
13	(月)	人参ごはん	肉豆腐 ポテトのキムチ風 白玉小豆	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 じゃが芋 白玉 小豆 水あめ	人参 玉ねぎ ごぼう 白滝 白菜 長葱 ほうれん草 春菊 赤ピーマン 黄パプリカ ピーマン にんにく 生姜	803 33.0 18.8	
14	(火)	五目あんかけ麺	青海苔ポテト 明日葉ミルクゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 なると うずら卵 青海苔 寒天	中華麺 油 澱粉 じゃが芋 砂糖 生クリーム 小豆	生姜 にんにく 木耳 筍 玉葱 人参 白菜 小松菜 明日葉	744 27.3 25.4	
15	(水)	じゃこと青のりの玄米ごはん	かつおのごま味噌かけ 梅おかか和え かきたま汁 果物(柑橘類)	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 青海苔 鰹 味噌 しらす 鰹節 豆腐 卵	米 玄米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ごま	生姜 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し 長葱 果物(柑橘類)	746 36.8 21.9	
16	(木)	ターメリックライス クリームかけ	アスパラサラダ 果物(メロン)	牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ	米 油 バター 小麦粉 砂糖 生クリーム 胡麻油	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ アスパラガス 胡瓜 キャベツ 果物(メロン)	711 23.4 22.3	
17	(金)	十穀ごはん	ししゃもの磯辺揚げ ひたし豆サラダ 筑前煮 果物(柑橘類)	牛乳	牛乳 ししゃも 青海苔 青大豆 さつま揚げ	米 もちきび 小豆 もち粟 大豆 押麦 赤米 小麦粉 澱粉 黒米 ハト麦 油 胡麻油 砂糖 マヨネーズ 青大豆	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 筍 蓮根 ごぼう こんにゃく 椎茸 グリーンピース 果物(柑橘類)	734 29.9 23.7	
20	(月)	カレーピラフ	ツナサラダ マカロニ入りミネストローネ カフェオレ風豆乳ゼリー	牛乳	牛乳 ウィンナー ツナ ベーコン 鶏肉 寒天 豆乳	米 麦 オリーブ油 油 砂糖 金時豆 じゃが芋 マカロニ 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン キャベツ 胡瓜 生姜 トマト かぶ	714 23.9 24.4	
21	(火)	中間考査							
22	(水)	ひじきごはん	生揚げの鶏そぼろ煮 塩ダレキャベツ 果物(柑橘類)	牛乳	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 生揚げ	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 ごま	椎茸 人参 白滝 生姜 筍 大根 しめじ 長ネギ 青梗菜 キャベツ 胡瓜 にんにく 果物(柑橘類)	740 31.4 28.2	
23	(木)	ひよこ豆入り キーマカレー	バリバリポテトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	米 麦 油 バター 小麦粉 ひよこ豆 じゃが芋 砂糖 胡麻油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース みかん缶 キャベツ 胡瓜 コーン 洋梨缶 ぶどう缶	809 27.3 26.5	
24	(金)	わかめごはん	鮭の香味焼き 胡麻味噌和え もずく汁 水ようかん	牛乳	牛乳 わかめ 味噌 鮭 もずく 豆腐 寒天	米 麦 ごま 胡麻油 砂糖 ごま 澱粉 砂糖 小豆	にんにく もやし 人参 小松菜 大根 えのきだけ 万能葱	754 36.5 23.5	
27	(月)	体育祭							
28	(火)	体育祭(予備日)							
29	(水)	蓮根ごはん	白身魚のチリソース 粉ふき芋 にらたま汁 果物(メロン)	牛乳	牛乳 油揚げ メルルーサ 青のり なると 豆腐 卵	米 油 砂糖 胡麻油 ごま 澱粉 小麦粉 油 じゃが芋	蓮根 人参 枝豆 にんにく 生姜 長ネギ にら 果物(メロン)	777 33.2 22.6	
30	(木)	コーンライス	チキンソテーマトソース ポテトサラダ スコッチブロス サイダー寒天フルーツ	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 ベーコン 寒天	米 オリーブ油 油 じゃが芋 砂糖 麦	コーン パセリ 玉ねぎ パイン缶 マッシュルーム 人参 胡瓜 にんにく セロリ 長ネギ パセリ みかん缶 甘夏缶	769 33.9 20.9	
31	(金)	体育祭(予備日)							

※食材の都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。