

令和 4 年度



10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
		主食	おかず		牛乳	体の調子を整える		たんぱく質
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄
3	(月)	ごはん	家常豆腐 小松菜とじゃこの和え物 フルーツヨーグルト		牛乳、豚肉、生揚げ 味噌、ヨーグルト ちりめんじゃこ	にんにく、生姜、椎茸、たけのこ、人参 キャベツ、長ネギ、青梗菜、小松菜、みかん缶 白菜、しめじ、レモン、桃缶、洋梨缶	米、油、砂糖 澱粉	765 33.9 25.5
4	(火)	ひよこ豆入りキーマカレー	アーモンドサラダ キャロットパバロア		牛乳、豚肉、寒天 チーズ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ 胡瓜、赤ピーマン、コーン	米、麦、油、バター 小麦粉、ひよこ豆 砂糖、アーモンド、生クリーム	844 27.7 30.2
5	(水)	📎 中間考査のため給食はありません 📎						
6	(木)	卵雑炊	ししゃもの磯部揚げ 切干大根の胡麻酢和え さつま芋といんげん豆の甘煮		牛乳、豚肉、卵 ししゃも、いか 青のり、昆布	大根、人参、えのきだけ 万能ねぎ、切干大根、胡瓜	米、麦、澱粉、ごま 小麦粉、油、砂糖 さつま芋、白いんげん豆	764 30.7 24.2
7	(金)	じゃこ青のりの玄米ごはん	松風焼き キャベツとツナの和え物 石狩汁		牛乳、ちりめんじゃこ 青のり、鶏肉、味噌 ツナ、豆腐、鮭	生姜、長ネギ、小松菜、キャベツ しめじ、大根、人参、コーン こんにゃく	米、玄米、パン粉 砂糖、ごま、じゃが芋	775 36.9 23.6
10	(月)	🏃‍♂️ スポーツの日 🏃‍♂️						
11	(火)	おかかごはん	秋かつおの胡麻味噌かけ きつね和え もずく汁 果物(ぶどう)		牛乳、鯉節、かつお 味噌、油揚げ もずく、豆腐	生姜、キャベツ、人参、水菜 大根、えのきだけ、万能ねぎ ぶどう	米、澱粉、油、砂糖 ごま、ごま油	753 35.8 22.2
12	(水)	わかめごはん	生揚げと大根のそぼろ煮 野菜とちくわの和え物 小魚ナッツ		牛乳、わかめ、鶏肉 油揚げ、ちくわ 煮干し	生姜、 大根 、人参、青梗菜 小松菜、キャベツ	米、麦、油、砂糖 ごま、アーモンド 澱粉	760 32.6 28.6
13	(木)	カレーピラフ	青大豆入りサラダ パンプキンポタージュ 果物(りんご)		牛乳、ウィンナー 大豆、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン コーン、ピーマン、キャベツ、人参 セロリ、かぼちゃ、パセリ、りんご	米、麦、オリーブ油 油、バター、小麦粉 生クリーム	733 21.3 27.1
14	(金)	ごはん	肉豆腐 梅肉和え みかんとミルクのゼリー		牛乳、豚肉 豆腐、鯉節、寒天	玉ねぎ、人参、ごぼう、白滝、白菜 長ネギ、ほうれん草、春菊、 大根 キャベツ、えのきだけ、梅干し、みかん缶	米、油、砂糖 生クリーム	743 32.1 21.8
17	(月)	栗ごはん	肉じゃが ひじき和え 白玉ポンチ		牛乳、豚肉 さつま揚げ、ひじき 油揚げ	生姜、玉ねぎ、人参、こんにゃく グリーンピース、ほうれん草、キャベツ みかん缶、パイン缶、りんご缶	米、もち米、栗 ごま、油、じゃが芋 砂糖、冷凍白玉	766 25.0 15.1
18	(火)	奈良茶飯	魚のおろしかけ 奈良県の郷土料理 権座 飛鳥汁(牛乳入り)		牛乳、大豆 さば、生揚げ、昆布 鶏肉、豆腐、味噌	生姜、 大根 、人参、こんにゃく 白菜、ごぼう、小松菜	米、澱粉、油 里芋、砂糖	785 36.1 28.9
19	(水)	カレー揚げパン	ほうれん草のミルクスープ マセドアンサラダ 果物(ぶどう)		牛乳、豚肉 ベーコン ハム	玉ねぎ、人参、セロリ マッシュルーム、コーン、ほうれん草 胡瓜、ぶどう	丸パン、小麦粉 パン粉、油、バター じゃが芋、砂糖、オリーブ油	720 27.1 28.8
20	(木)	ごはん	蒸し鶏 春雨サラダ 杏仁豆腐 中華風コーン卵スープ		牛乳、鶏肉、味噌 なると、卵 寒天	生姜、にんにく、人参、黄ピーマン 胡瓜、セロリ、玉ねぎ、コーン、りんご缶 ほうれん草、みかん缶、パイン缶	米、砂糖、ねりごま ごま油、春雨 澱粉	743 34.6 19.6
21	(金)	中華丼	ナムル スイートポテト春巻き		牛乳、豚肉 えび、いか なると	生姜、玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ 椎茸、木耳、グリーンピース、もやし 大豆もやし、ぜんまい、ほうれん草、長ネギ	米、麦、油、砂糖、小麦粉 澱粉、ごま油、ごま さつま芋、バター、春巻きの皮	778 26.7 21.8
24	(月)	丸パン	ハムとチーズのオムレツ ウィンナースープ ミルクゼリーいちごソース		牛乳、ハム、チーズ 卵、ウィンナー 寒天	枝豆、セロリ、人参、白菜 パセリ、いちご、レモン	丸パン、じゃが芋 生クリーム 砂糖、いちごジャム	723 33.3 33.4
25	(火)	ごはん	鯖の味噌煮 からし和え 千草椀 果物(柿)		牛乳、さば、味噌 なると、鶏肉	生姜、長ネギ、小松菜、キャベツ 人参、 大根 、ごぼう、たけのこ 絹さや、柿	米、砂糖、澱粉 ごま油	788 31.2 28.4
26	(水)	ケチャップライス	秋のクリームシチュー コールスローサラダ		牛乳、ハム 鶏肉、チーズ	マッシュルーム、玉ねぎ、人参 ピーマン、生姜、セロリ、しめじ パセリ、キャベツ、胡瓜、コーン	米、麦、バター 油、さつま芋、砂糖 小麦粉、生クリーム	793 26.4 26.2
27	(木)	塩昆布ごはん	ふくさ卵焼き こんにゃくの炒り煮 呉汁 果物(みかん)		牛乳、昆布、鶏肉 豆腐、卵、味噌 大豆、さつま揚げ	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース こんにゃく、さやいんげん、大根 椎茸、長ネギ、みかん	米、麦、油 砂糖、澱粉 里芋	720 30.6 20.9
28	(金)	味噌ラーメン	きゅうりと大根の南蛮漬け 栗入り蒸しパン		牛乳、豚肉、なると 味噌	生姜、にんにく、人参、長ネギ もやし、コーン、小松菜 胡瓜、大根	中華麺、油、砂糖 ごま、ごま油 小麦粉、栗	813 33.6 20.2
31	(月)	パエリア	ツナサラダ ハロウィン献立 豆入りコンソメスープ パンプキンパイ		牛乳、いか、えび ツナ、ベーコン 脱脂粉乳	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、ほうれん草、胡瓜、生姜 かぼちゃ	米、麦、オリーブ油、油 砂糖、じゃが芋、金時豆 バター、コンスタント、冷凍パイシート	791 27.4 28.0

※食材の都合で献立を変更することがあります

