令和６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 主食	献立名 おかず 主なおかず　その他のおかず	牛乳	主な食品群 体の組織を作る 赤	主な食品群 エネルギーになる 黄	主な食品群 体の調子を整える 緑	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	(火)	都　民　の　日						
2	(水)	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　ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 油　砂糖 澱粉	にんにく　生姜　椎茸　筍　人参　りんご缶 キャベツ　長ネギ　グリンピース　みかん缶 小松菜　白菜　しめじ　レモン　桃缶	752 33.5 25.2
3	(木)	五目あんかけ麺	じゃが芋の甘辛揚げ サイダー寒天フルーツ	○	牛乳 豚肉 寒天	中華麺　油　澱粉 じゃが芋　黒砂糖 水あめ　砂糖	生姜　長ネギ　椎茸　筍　玉ねぎ 人参　白菜　みかん缶 桃缶　パイン缶	708 22.6 22.2
4	(金)	ごまごはん	いわしハンバーグ 蓮根サラダ　味噌汁 小豆抹茶ミルク寒天	○	牛乳　いわし　豚肉 豆腐　豆乳　味噌 油揚げ　寒天	米　麦　ごま　パン粉 砂糖　練り胡麻　ごま 小豆　黒砂糖	玉葱　人参　生姜　蓮根 大根　胡瓜　小松菜 もやし　にら	756 30.7 26.1
7	(月)	ごはん	イカのかりんと揚げ 春雨サラダ　果物（ぶどう） 中華風卵コーンスープ	○	牛乳　いか なると 鶏肉　卵	米　澱粉 油　砂糖　春雨 胡麻油	生姜　人参　黄パプリカ　胡瓜　玉ねぎ コーン　ほうれん草 ぶどう	731 32.2 17.2
8	(火)	鮭のクリームスパゲティ	カレードレッシングサラダ 米粉のはちみつレモンケーキ	○	牛乳　鮭 ﾁｰｽﾞ　卵 豆乳	スパゲティ　澱粉　蜂蜜 油　バター　小麦粉 生クリーム　砂糖　米粉	生姜　セロリ　玉ねぎ　マッシュルーム ほうれん草　キャベツ 胡瓜　人参　コーン　レモン	865 32.6 29.0
9	(水)	中間考査						
10	(木)	ポークカレー	塩ダレキャベツ 果物（みかん）	○	牛乳 豚肉 チーズ	米　麦　油　胡麻油 バター　小麦粉 じゃが芋　砂糖　ごま	セロリ　生姜　にんにく 玉葱　人参　キャベツ 胡瓜　みかん	787 24.1 24.4
11	(金)	玄米入りごはん	肉豆腐 梅おかか和え フルーツあんみつ	○	牛乳 豚肉　豆腐　鰹節 寒天	米　玄米 油　砂糖　小豆 黒砂糖	玉葱　人参　ごぼう　白菜　白滝　りんご缶 長ネギ　ほうれん草　春菊　大根　桃缶 キャベツ　えのきだけ　梅干し　みかん缶	718 31.0 18.5
14	(月)	スポーツの日						
15	(火)	青海苔ごはん	豆腐と挽肉の煮込み ひじき和え ごまだれ団子	○	牛乳　青のり 豚肉　豆腐 ひじき　油揚げ	米　油　砂糖 澱粉　白玉餅 練り胡麻	にんにく　生姜　玉ねぎ 人参　筍　椎茸　グリンピース ほうれん草　キャベツ	794 31.0 22.5
16	(水)	中華丼	ナムル さつま芋と豆の煮物	○	牛乳　豚肉 いか なると	米　麦　油　砂糖 澱粉　胡麻油　ごま さつま芋　白インゲン豆	生姜　玉ねぎ　人参　白菜　長ネギ 筍　椎茸　木耳　グリンピース もやし　大豆もやし　ほうれん草	705 26.2 15.7
17	(木)	ココアパン	ポテトサラダ 鶏とかぶのクリーム煮 果物（りんご）	○	牛乳　ハム 鶏肉 チーズ	パン　じゃが芋　砂糖 油　バター　小麦粉 生クリーム	人参　胡瓜　コーン　生姜 セロリ　玉ねぎ　かぶ パセリ　りんご	717 26.7 31.8
18	(金)	ゆかりごはん	千草焼き じゃが芋とセロリの炒め 味噌汁　キャロットゼリー	○	牛乳　竹輪 卵　生揚げ　味噌 寒天	米　油　砂糖　澱粉 じゃが芋 ごま	玉葱　筍　赤ピーマン　椎茸　大根 さやいんげん　セロリ　人参ジュース 人参　水菜　みかんジュース　みかん缶	723 27.6 19.2
21	(月)	おかかごはん	秋かつおの胡麻味噌かけ チンゲン菜の和え物 もずく汁　果物（ぶどう）	○	牛乳　鰹節　かつお 味噌　なると　もずく 豆腐	米　小麦粉　澱粉 油　砂糖　ごま 胡麻油	生姜　青梗菜　キャベツ 人参　大根 えのきだけ　万能葱　ぶどう	748 35.3 22.0
22	(火)	ハヤシライス	コーンサラダ さつま芋のバターミルクかけ	○	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	米　麦　油　砂糖 バター　小麦粉 さつま芋	にんにく　生姜　玉ねぎ セロリ　人参　マッシュルーム トマト　キャベツ　胡瓜　コーン	868 24.0 27.3
23	(水)	枝豆ピラフ	ごぼうサラダ ポークビーンズ 白玉ポンチ	○	牛乳　豚肉 ベーコン　大豆 チーズ	米　麦　オリーブ油　胡麻油 油　練り胡麻　ごま　白玉餅 じゃが芋　バター　生クリーム　砂糖	にんにく　玉ねぎ　枝豆　ごぼう　ﾊﾟｲﾝ缶 **大根**　人参　胡瓜　生姜　セロリ　りんご缶 トマト　グリンピース　みかん缶	851 33.3 27.3
24	(木)	ピリ辛クッパ	ししゃもの磯辺揚げ わかめサラダ 果物（ぶどう）	○	牛乳　豚肉　卵 ししゃも 青海苔　わかめ	米　麦　油 砂糖　ごま　澱粉 胡麻油　小麦粉	生姜　にんにく　大根　人参　椎茸 大豆もやし　えのきだけ　キムチ　ぶどう 長ネギ　にら　キャベツ　胡瓜　玉ねぎ	754 31.7 26.8
25	(金)	パセリライス	タンドリーチキン マセドアンサラダ　果物（ぶどう） マカロニ入りミネストローネ	○	牛乳　鶏肉 ヨーグルト ハム　ベーコン	米　麦　オリーブ油 じゃが芋　砂糖 マカロニ　バター	パセリ　玉ねぎ　にんにく　ぶどう 人参　胡瓜　コーン　生姜 セロリ　キャベツ　かぶ　トマト	710 32.8 19.2
28	(月)	黒砂糖パン	ハムとチーズのオムレツ ツナサラダ　果物（りんご） ウィンナースープ	○	牛乳　ハム チーズ 卵　ツナ　ウィンナー	パン　じゃが芋　砂糖 生クリーム 油	枝豆　キャベツ　胡瓜 人参　セロリ　白菜 りんご	742 34.3 33.0
29	(火)	人参ごはん	鯖の味噌煮 おかか和え 味噌汁　果物（柿）	○	牛乳　さば 味噌　鰹節 わかめ	米　ごま　砂糖 胡麻油　澱粉 じゃが芋	人参　生姜　長ネギ　キャベツ しめじ　小松菜 えのきだけ　柿	812 30.1 30.5
30	(水)	わかめごはん	生揚げと大根のそぼろ煮 ポテトのキムチ風 果物（りんご）	○	牛乳　わかめ 鶏肉 生揚げ	米　麦　ごま 油　砂糖 澱粉　じゃが芋	生姜　大根　人参　青梗菜 赤ピーマン　黄パプリカ ピーマン　にんにく　りんご	751 29.0 24.6
31	(木)	ツナカレーピラフ	キャベツとじゃこのサラダ スコッチブロス パンプキンケーキ	○	牛乳　ツナ　卵 ちりめんじゃこ 鶏肉　ベーコン	米　麦　オリーブ油 油　砂糖　胡麻油 ごま　小麦粉　バター	にんにく　玉ねぎ　人参　南瓜 コーン　ピーマン　キャベツ　胡瓜 赤ピーマン　セロリ　長ネギ　パセリ	812 25.9 28.3

※食材の都合で献立を変更することがあります