



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赤字になっています

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g)			
		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	
			主なおかず	その他のおかず		赤				黄
1	(水)	都民の日								
2	(木)	ごはん	家常豆腐 ひじき和え 小豆抹茶ミルク寒天	○ 牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ひじき 油揚げ 寒天	米 油 砂糖 澱粉 小麦 黒砂糖	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 キャベツ 長葱 グリーンピース ほうれん草	746 32.7 26.6			
3	(金)	五目 あんかけ麺	青海苔ポテト フルーツヨーグルト	○ 牛乳 豚肉 なんと いか 青海苔 ヨーグルト	蒸し中華麺 油 澱粉 じゃが芋	生姜 にんにく 木耳 筍 玉葱 人参 白菜 小松菜 桃缶 みかん缶 りんご缶	735 29.0 23.5			
6	(月)	十五夜献立 牛肉と豆腐の 甘辛丼	さつま芋の昆布和え 白玉団子黒蜜きな粉かけ	○ 牛乳 牛肉 豆腐 昆布 きな粉	米 油 砂糖 麦 さつま芋 ごま 白玉餅 黒砂糖	玉葱 人参 白滝 長葱 ほうれん草 椎茸	788 30.2 18.3			
7	(火)	ココアパン	鶏とかぶのクリーム煮 カレードッシングサラダ 果物(ぶどう)	○ 牛乳 鶏肉 チーズ	パン 油 バター 小麦粉 生クリーム 砂糖	生姜 セロリ 玉葱 コーン 人参 かぶ パセリ ぶどう キャベツ マッシュルーム 胡瓜	700 25.9 31.5			
8	(水)	中間考査(給食なし日)								
9	(木)	チキンカレー	ツナサラダ サイダー寒天フルーツ	○ 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 寒天	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ごま油	セロリ 生姜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 桃缶 赤ピーマン みかん缶 パイン缶	853 25.3 27.4			
10	(金)	目の愛護デー献立 人参ごはん	魚のごま味噌かけ 塩ダレキャベツ 味噌汁 みかんゼリー	○ 牛乳 鯖 味噌 わかめ 寒天	米 ごま 砂糖 澱粉 胡麻油	人参 生姜 キャベツ 胡瓜 にんにく 南瓜 玉葱 みかんジュース みかん缶	804 28.5 31.1			
13	(月)	スポーツの日								
14	(火)	中華丼	ナムル じゃが芋の甘辛揚げ	○ 牛乳 豚肉 いか なんと	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 水あめ じゃが芋 黒砂糖 ごま	生姜 玉葱 人参 白菜 筍 椎茸 木耳 グリンピース もやし 大豆もやし ほうれん草 長葱	732 24.0 23.4			
15	(水)	もち米入り さつま芋ごはん	生揚げと挽肉の煮込み チンゲン菜の和え物 白いんげん豆のきんとん	○ 牛乳 豚肉 生揚げ なんと	米 もち米 さつま芋 ごま 油 澱粉 ごま油 白いんげん豆	にんにく 生姜 玉葱 人参 筍 椎茸 チンゲン菜 キャベツ	785 32.1 24.7			
16	(木)	世界食糧デー献立 生クリーム入り 生地パン	枝豆とコーンのサラダ 秋のクリームシチュー 果物(りんご)	○ 牛乳 鶏肉 チーズ	パン 油 さつま芋 小麦粉 バター 生クリーム	枝豆 キャベツ 人参 コーン 玉葱 生姜 セロリ しめじ パセリ マッシュルーム エリンギ りんご	723 27.7 33.0			
17	(金)	おかかごはん	秋鮭のごま味噌かけ かぶの柚子香和え にら卵汁 果物(ぶどう)	○ 牛乳 鯉節 味噌 なんと 豆腐 卵	米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ごま	生姜 かぶ 柚子 長葱 ニラ ぶどう	751 36.9 22.0			
20	(月)	ハヤシライス	キャベツとコーンのサラダ かぼちゃゼリー・加メリス	○ 牛乳 豚肉 寒天	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 生クリーム 澱粉	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム トマト キャベツ 胡瓜 コーン かぼちゃ	828 24.3 27.5			
21	(火)	ごまご飯	ふくさ卵焼き ほうれん草の柚子醤油和え 味噌汁 果物(みかん)	○ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 鯉節 油揚げ 味噌	米 麦 ごま 油 砂糖 澱粉 じゃが芋	玉葱 人参 椎茸 グリンピース ほうれん草 白菜 しめじ 柚子 水菜 みかん	700 29.3 22.4			
22	(水)	鮭のクリーム スパゲティ	ポテトサラダ キャロットゼリー	○ 牛乳 鮭 チーズ ハム 寒天	スパゲティ 砂糖 油 バター 小麦粉 生クリーム じゃが芋	生姜 セロリ 玉葱 コーン みかん缶 マッシュルーム ほうれん草 人参 胡瓜 みかんジュース 人参ジュース	740 31.1 22.2			
23	(木)	ピリ辛クッパ	ししゃもの磯辺揚げ 韓国風わかめサラダ 果物(みかん)	○ 牛乳 豚肉 卵 ししゃも 青のり 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 白菜キムチ 長葱 ニラ キャベツ 胡瓜 水菜 みかん	778 32.8 27.9			
24	(金)	吹き寄せ ご飯	鶏肉の照り焼き きつね和え 味噌汁 みかんヨーグルト	○ 牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ 味噌 ヨーグルト	米 銀杏 砂糖 澱粉	椎茸 人参 しめじ 小松菜 キャベツ かぼちゃ 玉葱 みかん缶	700 35.0 17.9			
27	(月)	ご飯	イカのかりんと揚げ パンサンスー 果物(ぶどう) 中華卵コーンスープ	○ 牛乳 いか なんと 鶏肉 卵	米 澱粉 油 砂糖 春雨 胡麻油 ごま	生姜 人参 胡瓜 もやし 玉葱 コーン ほうれん草 ぶどう	719 31.9 21.3			
28	(火)	マーボー豆腐丼	大根サラダ 金時豆の甘煮	○ 牛乳 豚肉 味噌 豆腐 鯉節	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 ごま 金時豆	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 長葱 ニラ 大根 胡瓜	728 32.0 20.0			
29	(水)	十穀ごはん	鯖の味噌煮 青菜となるとの和え物 けんちん汁 果物(みかん)	○ 牛乳 鯖 味噌 なんと 油揚げ 豆腐	米 餅黍 餅粟 押麦 赤米 黒米 砂糖 澱粉 胡麻油 油 ハト麦 里芋 小豆 大豆 青大豆 ｱﾗﾓﾘ	生姜 長葱 チンゲン菜 キャベツ 人参 大根 ごぼう こんにゃく みかん	800 30.5 32.2			
30	(木)	ひよこ豆入り キーマカレー	キャベツとツナのサラダ 果物(りんご)	○ 牛乳 豚肉 チーズ ツナ	米 麦 油 バター 小麦粉 ひよこ豆 砂糖 胡麻油	パセリ にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム 枝豆 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン りんご	784 28.2 23.6			
31	(金)	翡翠ピラフ (枝豆ピラフ)	コールスローサラダ マカロニ入りミネストローネ パンブキンケーキ	○ 牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	米 麦 オリブ油 油 砂糖 マカロニ バター 小麦粉	にんにく 玉葱 小松菜 枝豆 南瓜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 生姜 セロリ スズキニ かぶ トマト	729 22.1 21.6			

※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。

