

令和8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 (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					
1	(木)	都民の日						
2	(金)	十穀ご飯	ダッカルビ ナムル 白いんげん豆のきんとん	○	牛乳 鶏肉 生揚げ	米 餅麦 小豆 餅麦 押麦 蕨粉 こま 赤米 大豆 青大豆 黒豆 ハト麦 白ひげん豆 アヲノミ 油 砂糖 トウ 胡麻油	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ 椎茸 白菜キムチ ニラ もやし 大豆もやし ほうれん草 長葱	707 26.1 19.3
5	(月)	もち米入り さつま芋ご飯	豚肉の葱味噌焼き 青菜となるとの和え物 けんちん汁	○	牛乳 豚肉 味噌 なた 油揚げ 豆腐	米 もち米 さつま芋 ごま 砂糖 胡麻油 油	にんにく 生姜 長葱 小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう こんにゃく	732 31.2 26.2
6	(火)	ハヤシライス	コーンサラダ 果物（みかん）	○	牛乳 豚肉	米 麦 バター 小麦粉 砂糖	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 みかん	744 23.1 22.3
7	(水)	ゴマ塩ご飯	サバの七味焼き 塩ダレキャベツ 五目スープ	○	牛乳 鯖 かまぼこ	米 麦 ゴマ 砂糖 胡麻油 油	にんにく 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 長葱 筍 もやし 木耳 ニラ	707 27.4 31.9
8	(木)	ココアパン	ボークビーンズ キャベツとツナのサラダ 和え 果物（みかん）	○	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ ツナ	パン 油 じゃが芋 砂糖 バター 生クリーム	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 トマト グリンピース 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン みかん	732 32.8 27.6
9	(金)	ご飯	家常豆腐 ひじき和え 桃ゼリー	○	牛乳 鶏肉 生揚げ 味噌 ひじき 油揚げ 寒天	米 油 澱粉 砂糖	にんにく 生姜 椎茸 筍 長葱 赤ピーマン キャベツ グリンピース 人参 ほうれん草 桃缶 桃ジュース	718 30.8 24.3
12	(月)	スポーツの日						
13	(火)	ミルクパン	キャベツとハムのサラダ クリームシチュー	○	牛乳 ハム 鶏肉 チーズ	パン 砂糖 胡麻油 油 じゃが芋 小麦粉 バター 生クリーム	キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 玉葱 生姜 にんにく セロリ 人参 マッシュルーム グリンピース	735 28.4 33.9
14	(水)	中間考査日（給食なし日）						
15	(木)	チキンカレー	ツナサラダ 果物（ぶどう）	○	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃが芋	セロリ 生姜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ぶどう	769 25.5 26.7
16	(金)	おかかご飯	鮭の塩焼き 春雨サラダ 豚汁 キャロットゼリー	○	牛乳 鯉節 鮭 なたと 豚肉 豆腐 味噌 寒天	米 春雨 砂糖 胡麻油 油 じゃが芋 砂糖	赤ピーマン 黄パプリカ 胡瓜 生姜 大根 人参 ごぼう こんにゃく みかん缶 長葱 みかん缶 ユース 人参缶 ユース	711 33.2 21.8
19	(月)	麻婆豆腐丼	梅おかか和え 小豆寒天	○	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 かつお節 寒天	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 小豆	にんにく 生姜 椎茸 筍 長葱 人参 ニラ 大根 キャベツ えのきだけ 梅	723 32.9 18.4
20	(火)	黒砂糖パン	鶏とじゃが芋のクリーム煮 キャベツとツナのサラダ 果物（みかん）	○	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 生クリーム 胡麻油	生姜 セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ みかん キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	735 28.4 32.1
21	(水)	人参ご飯	サバのごま味噌かけ ほうれん草のゆず醤油かけ のっぺい汁	○	牛乳 鯖 味噌 かつお節 生揚げ	米 ごま 砂糖 澱粉 里芋	人参 生姜 万能ねぎ ほうれん草 白菜 しめじ 柚子 ごぼう 大根 椎茸	719 28.9 30.8
22	(木)	ミートソース スパゲティ	マセドアンサラダ サイダー寒天フルーツ	○	牛乳 牛肉 大豆 チーズ ハム 寒天	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 マッシュルーム トマト 胡瓜 コーン みかん缶 桃缶 バイン缶	752 29.6 23.9
23	(金)	ゆかりご飯	生揚げの鶏そぼろ煮 青梗菜の和え物 明日葉豆乳ゼリー	○	牛乳 鶏肉 生揚げ なたと 寒天 豆乳	米 油 砂糖 澱粉 胡麻油	生姜 筍 大根 人参 しめじ 長葱 青梗菜 キャベツ 赤ピーマン 明日葉	718 30.4 25.1
26	(月)	ゴマご飯	鶏肉のマーマレード焼き ピクルス風ポテトサラダ トマトとマカロニのスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 麦 ゴマ 油 砂糖 マーマレード マカロニ じゃが芋 オリーブ油	にんにく 胡瓜 赤ピーマン セロリ 玉葱 人参 スズキニ マッシュルーム パセリ トマト	720 35.4 21.1
27	(火)	玄米入り じゃこご飯	肉じゃが ほうれん草とツナの和え物 フルーツヨーグルト	○	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 さつま揚げ ツナ ヨーグルト	米 玄米 ゴマ 油 じゃが芋 砂糖	生姜 玉葱 人参 こんにゃく グリンピース ほうれん草 しめじ キャベツ 桃缶 りんご缶 みかん缶	716 28.5 17.2
28	(水)	ピリ辛クッパ	牛肉と野菜のさっぱり和え メープルポテト	○	牛乳 豚肉 卵 牛肉	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 さつま芋 ごま メープルシロップ 葛粉	生姜 にんにく 大根 人参 椎茸 レモン 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 ほうれん草	716 26.5 19.5
29	(木)	パインパン	かじきの塩以外ツナ カレードRESSINGサラダ ほうれん草のミルクスープ	○	牛乳 めかじき 鶏肉	パン 小麦粉 バター 油 生クリーム オリーブ油 砂糖	にんにく 玉葱 なす 赤ピーマン 人参 マッシュルーム 黄ピーマン スズキニ トマト ほうれん草 レモン さやいんげん キャベツ 胡瓜 コーン セロリ	723 36.7 31.8
30	(金)	1～3年生 研修旅行日（給食なし日）						

※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。