

# 令和 5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

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					
2 (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 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 しめじ 人参 キャベツ 長ネギ 青梗菜 小松菜 白菜 レモン 桃缶 洋梨缶 みかん缶	765	33.9	25.5	
3 (火)	おかかごはん	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	米 澱粉 油 砂糖 ごま 胡麻油	生姜 キャベツ 人参 水菜 大根 えのきだけ 万能葱 ぶどう	753	35.8	22.2	
4 (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 果物 (りんご)		牛乳	ハム 鶏肉 チーズ	米 麦 バター 油 さつま芋 砂糖 小麦粉 生クリーム	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 りんご ピーマン 生姜 セロリ しめじ パセリ キャベツ 胡瓜 コーン	814	26.4	26.3	
5 (木)	じゃこと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 青海苔 鶏肉 味噌 ツナ 豆腐 鮭	米 玄米 パン粉 砂糖 ごま じゃが芋	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	775	36.9	23.6	
6 (金)	卵雑炊	ししゃもの南蛮漬け 切干大根の胡麻酢和え さつま芋の塩金平		牛乳	豚肉 卵 ししゃも 昆布	米 麦 澱粉 油 ごま 小麦粉 胡麻油 砂糖 さつま芋	大根 人参 えのきだけ 万能葱 玉ねぎ 切干大根 胡瓜	795	31.0	26.4	
9 (月)	スポーツの日										
10 (火)	ごはん	肉豆腐 梅肉和え 小豆抹茶寒天		牛乳	豚肉 豆腐 鯉節 寒天	米 油 砂糖 小豆 黒砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 白滝 長ネギ ほうれん草 春菊 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し	715	31.1	18.6	
11 (水)	中間テストのため給食なし日です										
12 (木)	ボークカレー	ビーンズサラダ 果物 (柿)		牛乳	豚肉 チーズ	米 麦 油 金時豆 バター 小麦粉 じゃが芋 白インゲン豆	セロリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 黄パプリカ 柿	806	25.6	24.6	
13 (金)	わかめごはん	生揚げと大根のそぼろ煮 野菜と竹輪の和え物 りんごとさつま芋の甘煮		牛乳	わかめ 豚肉 生揚げ 竹輪	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま さつま芋 バター	生姜 大根 人参 青梗菜 小松菜 キャベツ りんご レモン	803	29.7	26.0	
16 (月)	カレーピラフ	青大豆入りサラダ パンフキンポタージュ 果物 (りんご)		牛乳	ウィンナー 青大豆 ベーコン	米 麦 オリーブ油 油 バター 小麦粉 生クリーム	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	733	21.3	27.1	
17 (火)	れんこんごはん	肉じゃが ひじき和え 白玉ポンチ		牛乳	油揚げ 豚肉 さつま揚げ ひじき	米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 白玉餅	蓮根 人参 枝豆 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース りんご缶 ほうれん草 キャベツ みかん缶 バイン缶	789	26.9	18.8	
18 (水)	ごはん	蒸し鶏 春雨サラダ 中華風コーン卵スープ 杏仁豆腐		牛乳	鶏肉 味噌 なたと 卵 寒天	米 砂糖 ねりごま 胡麻油 春雨 澱粉	生姜 にんにく 人参 黄パプリカ 胡瓜 セロリ 玉ねぎ コーン みかん缶 ほうれん草 バイン缶 りんご缶	743	34.6	19.6	
19 (木)	ごはん	さばの味噌煮 からし和え 千草碗 果物 (柿)		牛乳	さば 味噌 なたと 卵 鶏肉	米 砂糖 澱粉 胡麻油	生姜 長ネギ 小松菜 キャベツ 人参 大根 ごぼう 筍 絹さや 柿	788	31.2	28.4	
20 (金)	中華丼	ナムル ミルクキャンディポテト		牛乳	豚肉 いか えび なたと 脱脂粉乳	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 バター ごま さつま芋	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 筍 長ネギ 椎茸 木耳 グリンピース もやし 大豆もやし ぜんまい ほうれん草	730	26.4	16.9	
23 (月)	丸パン	ハムとチーズのオムレツ ウィンナースープ ミルクゼリーブルーベリーソース		牛乳	ハム チーズ 卵 ウィンナー 寒天	パン じゃが芋 生クリーム 砂糖 ブルーベリージャム	枝豆 セロリ 人参 白菜 パセリ ブルーベリー レモン	724	33.5	32.8	
24 (火)	青海苔ごはん	さばのごまだれかけ さつま揚げと野菜の煮物 味噌汁 果物 (ぶどう)		牛乳	青海苔 さば さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	米 砂糖 澱粉 ごま 油 じゃが芋	生姜 ごぼう 人参 こんにゃく 椎茸 グリンピース 水菜 ぶどう	819	33.1	32.7	
25 (水)	味噌ラーメン	胡瓜と大根の南蛮漬け 栗入り蒸しパン		牛乳	豚肉 なたと 味噌	中華麺 油 砂糖 ごま 砂糖 栗 胡麻油 小麦粉	生姜 にんにく 人参 長ネギ もやし コーン 小松菜 胡瓜 大根	739	32.8	19.0	
26 (木)	1年生、2年生、3年生研修旅行のため給食なし日です										
27 (金)	塩昆布ごはん	ふくさ卵焼き こんにゃくの炒り煮 呉汁 (=こじる) 果物 (みかん)		牛乳	昆布 鶏肉 豆腐 卵 さつま揚げ 大豆 味噌	米 麦 油 砂糖 澱粉 里芋	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース こんにゃく さやいんげん 大根 長ネギ みかん	720	30.6	20.9	
30 (月)	カレー揚げパン	マセドアンサラダ ほうれん草のミルクスープ 果物 (ぶどう)		牛乳	豚肉 ベーコン ハム	パン 小麦粉 パン粉 油 バター じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ほうれん草 胡瓜 ぶどう	720	27.1	28.8	
31 (火)	パエリア	ツナサラダ 豆入りコンソメスープ パンフキンバイ		牛乳	いか えび ツナ ベーコン 脱脂粉乳	米 麦 オリーブ油 砂糖 油 じゃが芋 バイ皮 金時豆 バター コーン	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 生姜 ほうれん草 かぼちゃ	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。あらかじめご了承ください。