令和８年度　　# 11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	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**	エネルギーになる **黄**	体の調子を整える **緑**	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2	(月)	振替休業日						
3	(火)	文化の日						
4	(水)	鶏おこわ	鮭の香味焼き 青菜となるとの和え物 呉汁	○	牛乳　鶏肉　油揚げ 鮭　なると　大豆 味噌	米　もち米 砂糖　胡麻油 里芋	椎茸　人参　にんにく　小松菜 もやし　大根　椎茸 こんにゃく　長葱	706 37.0 23.8
5	(木)	麻婆豆腐丼	ほうれん草の柚子醤油かけ フルーツヨーグルト	○	牛乳　豚肉 味噌　豆腐　鰹節 ヨーグルト	米　麦　油 砂糖　澱粉 胡麻油	にんにく　生姜　椎茸　筍　みかん缶 人参　長葱　ニラ　ほうれん草 白菜　しめじ　柚子　桃缶　りんご缶	713 31.8 19.7
6	(金)	ミルクパン	マセドアンサラダ クラムチャウダー 果物（みかん）	○	牛乳　ハム あさり　鶏肉 チーズ	パン　生クリーム 砂糖　オリーブ油　油 バター　小麦粉　じゃが芋	人参　胡瓜　コーン　生姜 セロリ　にんにく　玉葱　しめじ マッシュルーム　パセリ　みかん	729 28.4 29.2
9	(月)	豚と野菜の あんかけ丼	ナムル 明日葉ミルクゼリー	○	牛乳 豚肉　なると 寒天	米　麦　油　砂糖　澱粉 胡麻油　ごま　砂糖 生クリーム　小豆	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　明日葉	701 23.3 20.5
10	(火)	十穀ご飯	生揚げの鶏そぼろ煮 じゃこのサラダ フルーツあんみつ	○	牛乳　鶏肉 生揚げ　寒天 ちりめんじゃこ	米 餅黍　餅粟　押麦　赤米　小豆 大豆　青大豆　黒米　ハト麦　ゴマ ｱﾏﾗﾝｻｽ　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　胡瓜　桃缶 赤ピーマン　セロリ　みかん缶　りんご缶	738 31.0 25.5
11	(水)	パセリライス	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 果物（ぶどう）	○	牛乳 牛肉	米　麦　油　バター 小麦粉　生クリーム じゃが芋　砂糖	パセリ　にんにく　生姜　セロリ 玉葱　人参　マッシュルーム トマト　胡瓜　コーン　ぶどう	799 24.6 27.8
12	(木)	味噌ラーメン	レモン和え 白玉ポンチ	○	牛乳 豚肉　なると 味噌	中華麺　油　砂糖 ごま　ねりごま 胡麻油　白玉餅	生姜　にんにく　人参　長葱　胡瓜 もやし　コーン　小松菜　大根 レモン　みかん缶　パイン缶　りんご缶	725 31.9 19.9
13	(金)	わかめご飯	鯖のゴマ味噌かけ 和風さつま芋サラダ にらたま汁	○	牛乳　わかめ　鯖 味噌　なると　鶏卵 豆腐　しらす	米　麦　ごま 砂糖　澱粉 さつま芋　胡麻油	生姜　人参　胡瓜 玉葱　しめじ 長葱　ニラ	801 30.8 33.8
16	(月)	中華丼	バンサンスー 焼き大学芋	○	牛乳 豚肉　いか なると	米　麦　油　砂糖　澱粉 胡麻油　春雨　ごま　葛粉 さつま芋　ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ　水飴	生姜　玉葱　人参　白菜　筍 椎茸　木耳　グリンピース 胡瓜　もやし	723 22.9 15.8
17	(火)	ひよこ豆入り キーマカレー	洋風ピクルス ミルクゼリー・苺ソース	○	牛乳　牛肉 豚肉　チーズ 寒天	米　麦　油　バター 小麦粉　ひよこ豆　砂糖 生クリーム　苺ジャム	パセリ　にんにく　生姜　玉葱　レモン 人参　マッシュルーム　グリンピース　苺 かぶ　胡瓜　赤ピーマン　黄パプリカ	810 26.0 26.3
18	(水)	豆腐の 甘辛丼	じゃが芋の昆布和え 小豆抹茶寒天	○	牛乳 牛肉　豆腐 昆布　寒天	米　麦　油　砂糖 じゃが芋　ごま 小豆	玉葱　人参　白滝　椎茸 長葱　ほうれん草 ピーマン　白菜	700 28.2 17.0
19	(木)	チーズパン	カレードレッシングサラダ 鶏と豆のトマト煮込み りんごゼリー	○	牛乳　鶏肉　大豆 チーズ 寒天	パン　　砂糖　油 じゃが芋　バター 生クリーム	キャベツ　赤ピーマン　胡瓜　コーン　人参 にんにく　生姜　セロリ　玉葱　りんご缶 トマト　グリンピース　りんごジュース	713 33.0 25.2
20	(金)	八王子市内幼小中全校・八王子米の日 八王子産の 白いご飯	ブリの照り焼き もやしのピリ辛和え かきたま汁　　果物（みかん）	○	牛乳　ブリ なると　鶏卵　しらす わかめ	米　砂糖 澱粉 胡麻油	生姜　もやし　大豆もやし　人参 ピーマン　にんにく　長葱 ほうれん草　みかん	711 33.2 23.4
23	(月)	勤労感謝の日						
24	(火)	ポークカレー	コーンサラダ みかんゼリー	○	牛乳 豚肉 チーズ　寒天	米　麦　油　バター 小麦粉 じゃが芋　砂糖	セロリ　生姜　にんにく　玉葱 人参　キャベツ　胡瓜　コーン みかんジュース　みかん缶	815 24.1 25.1
25	(水)	じゃこと 青海苔の玄米 ご飯	サバの幽庵焼き 牛肉と野菜のさっぱり和え さつま汁	○	牛乳　ちりめんじゃこ 青海苔　鯖　牛肉　豚肉 豆腐　味噌	米　玄米 油 さつま芋	生姜　キャベツ　胡瓜　ほうれん草 レモン　大根　人参　ごぼう 小松菜　長葱	706 36.6 25.5
26	(木)	ココアパン	コールスローサラダ 秋のクリームシチュー 果物（みかん）	○	牛乳 鶏肉 チーズ	パン　砂糖　油 さつま芋　バター 小麦粉　生クリーム	キャベツ　胡瓜　**人参**　コーン　生姜 セロリ　玉葱　しめじ　マッシュルーム エリンギ　パセリ　みかん	782 26.9 33.0
27	(金)	ゴマご飯	肉豆腐 春雨サラダ 小豆寒天	○	牛乳 牛肉　豆腐 なると　寒天	米　麦　ごま　油 砂糖　春雨　胡麻油 小豆	玉葱　人参　黄ピーマン　胡瓜 ごぼう　白菜　白滝　長葱 ほうれん草　春菊　赤ピーマン	751 32.3 23.4
30	(月)	黒砂糖パン	鮭の香草パン粉焼き キャベツとツナのサラダ スコッチブロス	○	牛乳　鮭　チーズ ツナ　鶏肉 ベーコン	パン パン粉　オリーブ油 砂糖　麦	パセリ　キャベツ　胡瓜　赤ピーマン にんにく　セロリ　玉葱　人参 長葱　パセリ	712 36.7 31.6

※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。