

令和 4 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**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	体の調子を整える		エネルギーになる
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑		黄
1	(火)	ごはん	もち米付き肉団子 バンサンスー ワンタンスープ		牛乳	豚肉 卵 なると ハム 鶏肉	長ネギ 椎茸 生姜 にんにく たけのこ 人参 黄パプリカ 胡瓜 白菜 には	米 ごま油 澱粉 もち米 春雨 砂糖 ごま 油 羽の皮	754 29.0 17.8
2	(水)	ごはん	魚のごまみそがらめ おかか和え 果物(りんご) きのこ大根の味噌汁		牛乳	鯖 味噌 鯉節 豆腐	生姜 キャベツ 人参 小松菜 しめじ 白菜 えのきだけ 大根 水菜 りんご	米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ごま ごま油	765 31.6 26.0
3	(木)	文化の日							
4	(金)	すき焼き丼	塩だれキャベツ 米粉の抹茶小豆ケーキ		牛乳	豚肉 豆腐 豆乳	玉ねぎ 人参 白菜 白滝 椎茸 長ネギ ほうれん草 春菊 胡瓜 キャベツ にんにく	米 麦 油 オリーブ油 ごま油 ごま 米粉 砂糖 澱粉 小豆 バター 蜂蜜	836 30.2 22.4
7	(月)	ガーリックライス	ミートローフ ひたし豆サラダ 米粉のポタージュ		牛乳	豚肉 おから 鶏肉 大豆	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 グリピース キャベツ 赤ピーマン 黄パプリカ 切り ｺｰﾝ ほうれん草	米 オリーブ油 パン粉 砂糖 ごま油 油 米粉 バター	793 35.7 23.7
8	(火)	玄米入りごはん	いかのかりんと揚げ 練ごま和え さつま汁		牛乳	いか 鶏肉 豆腐 味噌	生姜 小松菜 キャベツ 人参 大根 ごぼう こんにゃく 長ネギ	米 玄米 澱粉 油 砂糖 ねりごま ごま さつま芋	759 34.4 21.7
9	(水)	きなこ揚げパン	ツナサラダ ポトフ		牛乳	きなこ ベーコン 鶏肉 ウィンナー ツナ	生姜 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ パセリ 大根 胡瓜 赤ピーマン	パン 油 砂糖 じゃが芋	706 28.1 32.7
10	(木)	えびピラフ	れんこんサラダ マカロニ入りミネストローネ スイートポテト		牛乳	ベーコン えび	にんにく 玉ねぎ グリンピース 蓮根 大根 胡瓜 小松菜 生姜 人参 セロリ キャベツ トマト かぶ	米 麦 オリーブ油 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 練ごま 砂糖 ごま油 ごま ｺｰﾝ バター さつま芋 油	722 22.7 21.8
11	(金)	ごはん	魚の幽庵焼き かぼちゃの含め煮 けんちん汁 フルーツみつ豆		牛乳	鮭 油揚げ 豆腐 寒天	ゆず かぼちゃ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ネギ みかん缶 パイン缶 桃缶	米 砂糖 油 里芋 ごま油 赤えんどう豆 黒砂糖	762 32.8 21.6
14	(月)	ポークカレーライス	アーモンドサラダ 果物(柑橘類)		牛乳	豚肉 チーズ	セロリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 柑橘類 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖 アーモンド	767 23.2 27.5
15	(火)	十穀ごはん	擬製豆腐 じゃが芋の甘辛揚げ 豚汁		牛乳	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 味噌	玉ねぎ 人参 椎茸 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長ネギ	米 麦 粟 黍 赤黒米 水あめ ハト麦 小大豆 ママシス 油 砂糖 澱粉 じゃが芋 黒砂糖	790 32.6 26.4
16	(水)	丸パン	魚の香草パン粉焼き 洋風ピクルス ビーンズポタージュ		牛乳	鮭 チーズ ベーコン	パセリ かぶ 胡瓜 赤ピーマン 黄パプリカ 玉ねぎ	パン パン粉 オリーブ油 砂糖 油 白いんげん豆 小麦粉 バター 生クリーム	792 38.6 35.5
17	(木)	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル 豆腐のすまし汁 果物(みかん)		牛乳	鶏肉 豆腐 なると	にんにく 生姜 もやし 大豆もやし 人参 ぜんまい ほうれん草 長ネギ えのきだけ 小松菜 みかん	米 澱粉 油 砂糖 ごま油 ごま	734 32.6 21.7
18	(金)	スパゲティミートソース	ツナ和え コーンポテト		牛乳	豚肉 大豆 チーズ ツナ ベーコン	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム トマト 小松菜 キャベツ コーン パセリ	スパゲティ 油 砂糖 ごま じゃが芋 バター	745 33.1 21.1
21	(月)	里芋ごはん	さばの七味焼き からし和え かきたま汁 果物(みかん)		牛乳	油揚げ さば かまぼこ 豆腐 卵 わかめ	しめじ 万能ねぎ にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 人参 長ネギ みかん	米 里芋 ごま ごま油 澱粉 砂糖	780 31.4 32.2
22	(火)	五目あんかけ麺	ポテトのキムチ風 かぼちゃゼリーカラメルソース		牛乳	豚肉 いか うすら卵 寒天	生姜 長ネギ 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 人参 白菜 赤ピーマン 黄パプリカ にんにく 南瓜 ピーマン	中華麺 油 澱粉 じゃが芋 砂糖 生クリーム	735 28.5 23.1
23	(水)	勤労感謝の日							
24	(木)	ごはん	わかさぎのから揚げ きつね和え 芋煮 ごまだれ団子		牛乳	わかさぎ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	小松菜 キャベツ 人参 こんにゃく ごぼう 白菜 しめじ 長ネギ	米 澱粉 油 砂糖 里芋 白玉餅 ねりごま	771 31.4 20.3
25	(金)	卵チャーハン	フライドポテトサラダ 五目スープ 金時豆の甘煮		牛乳	鶏肉 卵 ちりめんじゃこ かまぼこ	人参 長ネギ グリンピース キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 生姜 たけのこ もやし 木耳 には	米 麦 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 金時豆	711 26.3 24.2
28	(月)	ごまごはん	豆腐と挽肉の煮込み ピリ辛粉ふき芋 果物(りんご)		牛乳	豚肉 豆腐 青のり	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 椎茸 りんご グリンピース	米 麦 ごま 油 砂糖 澱粉 じゃが芋	732 29.9 20.6
29	(火)	八王子産の白いごはん	豚肉のねぎみそ焼き かぶのゆず香和え 吉野汁 小豆抹茶豆乳寒天		牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 生揚げ 寒天 豆乳	にんにく 生姜 長ネギ かぶ かぶ 葉 ゆず 大根 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく	米 砂糖 ごま油 油 澱粉 小豆 黒砂糖	790 33.9 27.8
30	(水)	期末考査のため給食はありません							

※食材の都合で献立を変更することがあります



11月29日(火)は、『八王子産米を食べる日』です。この日は、八王子市の学校や保育園、幼稚園の給食で、八王子市内で収穫されたお米を、「八王子産の白いご飯」という献立名で提供します。