

令和6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
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄	緑	脂質 (g)
1	(金)	 塩昆布ごはん	鮭の香味焼き ひじき和え 味噌汁		牛乳 昆布 鮭 ひじき 油揚げ 味噌 寒天 豆乳	米 麦 胡麻油 砂糖 油 さつま芋 小豆 黒砂糖	にんにく 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	770 34.5 24.1	
4	(月)	文化の日の振替休日							
5	(火)	 八宝菜丼	ナムル かぼちゃゼリー ｶﾞﾙｼｰｽ		牛乳 豚肉 いか えび なんと 寒天	米 麦 ごま 油 砂糖 澱粉 胡麻油 生クリーム	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 筍 椎茸 木耳 もやし 大豆もやし ほうれん草 長ネギ 南瓜	720 26.6 21.7	
6	(水)	 十穀ごはん	五目卵焼き レモン和え 豚汁 果物 (みかん)		牛乳 豚肉 ひじき 卵 豆腐 味噌	米 餅黍 餅粟 小豆 砂糖 澱粉 押麦 赤米 大豆 青大豆 じゃが芋 黒米 ハト麦 アマランサス	玉葱 人参 枝豆 大根 胡瓜 レモン 生姜 ごぼう こんにゃく 長ネギ みかん	716 31.8 21.1	
7	(木)	 蓮根ごはん	魚の胡麻味噌かけ じゃが芋の昆布和え 味噌汁		牛乳 油揚げ 鯖 味噌 昆布 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 胡麻油 ごま 澱粉 じゃが芋	蓮根 人参 枝豆 生姜 ピーマン えのきだけ 長ネギ	793 32.3 35.9	
8	(金)	 ハニーセサミパン	コールスローサラダ 秋のクリームシチュー		牛乳 鶏肉 チーズ	パン バター 生クリーム 砂糖 水あめ 小麦粉 ごま 油 さつま芋	キャベツ 胡瓜 人参 パセリ コーン 生姜 セロリ しめじ マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ	822 27.9 39.5	
11	(月)	 青海苔ごはん	ししゃもの抹茶揚げ たくあん和え 筑前煮 りんごゼリー		牛乳 青のり ししゃも さつま揚げ 寒天	米 小麦粉 澱粉 油 胡麻油 砂糖	キャベツ 人参 胡瓜 大葉 沢庵 生姜 筍 蓮根 ごぼう りんご缶 こんにゃく 椎茸 グリンピース りんごジュース	742 26.2 24.7	
12	(火)	 ガーリックライス	ミートローフ 蓮根サラダ 米粉のコーンポタージュ 果物 (りんご)		牛乳 豚肉 おから 豆乳 鶏肉	米 オリーブ油 砂糖 バター パン粉 澱粉 練り胡麻 ごま 油 米粉 胡麻油	にんにく 玉ねぎ 人参 蓮根 大根 胡瓜 小松菜 セロリ コーン パセリ りんご	717 26.1 20.7	
13	(水)	 ひよこ豆入りキーマカレー	じゃこのサラダ 果物 (りんご)		牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 バター 油 小麦粉 ひよこ豆 砂糖 胡麻油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご マッシュルーム グリンピース キャベツ 胡瓜 赤ピーマン セロリ	739 25.8 22.2	
14	(木)	 じゃこ入り卵チャーハン	マーボーポテト 五目スープ みかんヨーグルト		牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ 豚肉 卵 かまぼこ 鶏肉	米 麦 油 胡麻油 砂糖 じゃが芋 澱粉	人参 長ネギ グリンピース にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 もやし 木耳 ニラ みかん缶	702 28.8 21.5	
15	(金)	 きな粉揚げパン	カレードレッシングサラダ ボルシチ 果物 (りんご)		牛乳 きな粉 豚肉 ウィンナー	パン 油 砂糖 じゃが芋 生クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ かぶ トマト りんご	733 28.2 32.9	
18	(月)	 コーンライス	鶏のきのこクリームかけ ポテトサラダ みかんゼリー マカロニ入りミネストローネ		牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 寒天	米 麦 小麦粉 砂糖 生クリーム じゃが芋 油 オリーブ油 マカロニ バター	コーン しめじ パセリ 人参 みかん缶 胡瓜 にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ キャベツ かぶ トマト みかんジュース	707 32.1 20.0	
富澤先生のラーメン！		 富澤式坦々麺給食風	塩ダレキャベツ フルーツみつ豆		牛乳 味噌 豚肉 大豆 寒天	中華麺 油 砂糖 ごま 練り胡麻 胡麻油 澱粉 黒砂糖	生姜 にんにく 長ネギ 青梗菜 玉葱 人参 筍 椎茸 キャベツ 胡瓜 みかん缶 りんご缶 桃缶	719 32.8 22.1	
20	(水)	 キャロットバターライス	魚の香草パン粉焼き キャベツとツナのマスタード和え スコッチブロス		牛乳 鮭 チーズ ツナ 鶏肉 ベーコン	米 バター パン粉 オリーブ油 砂糖 麦	人参 パセリ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン にんにく セロリ 玉葱 長ねぎ パセリ	706 32.8 28.2	
21	(木)	 ケチャップライス	パリパリポテトサラダ ウィンナースープ ミルクゼリーフルーツソース		牛乳 ハム ウィンナー 寒天	米 麦 バター 油 じゃが芋 砂糖 胡麻油 生クリーム ブルーベリージャム	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 レモン ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン セロリ 白菜 パセリ ブルーベリー	704 20.3 24.0	
八王子産米を食べる日		 八王子産の白いごはん	鶏肉のねぎ味噌焼き もやしのピリ辛和え 石狩汁 金時豆の甘煮		牛乳 鶏肉 味噌 豆腐 鮭	米 砂糖 胡麻油 じゃが芋 金時豆	にんにく 生姜 長ネギ もやし 大豆もやし 人参 ピーマン 大根 コーン こんにゃく	705 38.7 16.6	
25	(月)	 玄米入りごはん	擬製豆腐 五目金平 呉汁 果物 (みかん)		牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 大豆 味噌	米 玄米 油 砂糖 澱粉 胡麻油 ごま じゃが芋	玉葱 人参 椎茸 ごぼう 蓮根 こんにゃく さやいんげん 大根 小松菜 長ねぎ みかん	749 31.9 24.0	
26	(火)	 マーボー丼	ハンサンスー フルーツヨーグルト		牛乳 豚肉 味噌 豆腐 なんと ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 春雨 ごま	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 長ネギ ニラ 胡瓜 もやし 桃缶 りんご缶 みかん缶	744 31.5 20.9	
27	(水)	 ごはん	鯖の南部焼き 梅おかか和え 味噌汁 果物 (みかん)		牛乳 鯖 鯉節 豚肉 味噌	米 ごま 砂糖 さつま芋	生姜 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し ごぼう 長ネギ みかん	764 30.0 29.7	
28	(木)	 トマトとえびのスーパゲティ	ツナサラダ ジャーマンポテト		牛乳 ベーコン ツナ えび チーズ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 じゃが芋 バター	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ マッシュルーム トマト キャベツ 胡瓜 パセリ	716 31.0 26.8	
29	(金)	 すき焼き丼	大根サラダ 白インゲン豆のきんとん		牛乳 豚肉 豆腐 鯉節	米 麦 油 砂糖 胡麻油 ごま 白インゲン豆	玉葱 人参 白菜 白滝 椎茸 長ネギ ほうれん草 春菊 大根 胡瓜	726 32.2 19.6	

※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。

11月22日(金)

「**八王子産の白いごはん**」

11月22日(金)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
「**八王子産の白いごはん**」
という献立名で提供します。

11月19日(火)

「**富澤式担々麺・給食風**」

本校の富澤先生より、担々麺のレシピを教えてくださいました。
それに基づき、給食でのアレンジを少し加えた担々麺が登場します。
(富澤先生は麺も手作り、スープもラー油もご自分で作る本格派です！)
給食では時間の関係で、麺は麺屋さんの物を使用しますが、ラー油は
今回手作りして調理員さんが作って下さいます。
19日(火)楽しみにしててください。

