

令和 5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

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			
1	(水)	玄米入りごはん	イカのかりんと揚げ 練り胡麻和え さつま汁		牛乳 豆腐	いか 鶏肉 味噌	米 玄米 澱粉 油 砂糖 ねりごま ごま さつま芋	小松菜 キャベツ 生姜 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	759 34.4 21.7	
2	(木)	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル キムチスープ		牛乳 味噌	鶏肉 豚肉 豆腐	米 澱粉 油 砂糖 胡麻油 ごま トック	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 長ねぎ 白菜 えのきだけ 白菜キムチ なら	793 35.7 24.0	
3	(金)	文化の日								
6	(月)	十穀ごはん	擬製豆腐 南瓜の含め煮 豚汁		牛乳 卵	豚肉 豆腐 味噌	米 もちぎび 小豆 もちあわ 押麦 赤米 油 砂糖 澱粉 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 椎茸 南瓜 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	744 33.1 22.5	
7	(火)	ごはん	魚の胡麻味噌がらめ おかか和え きのこ大根の味噌汁/果物(みかん)		牛乳 豆腐	さば 味噌 かつお節	米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ごま 胡麻油	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 みかん	779 32.1 26.0	
8	(水)	ガーリックライス	ミートローフ ひたし豆サラダ 米粉のポターージュ		牛乳 豆乳	豚肉 おから 鶏肉 大豆	米 オリーブ油 パン粉 砂糖 胡麻油 油 米粉 バター	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 赤ピーマン 黄パプリカ セロリ コーン ほうれん草	793 35.7 23.7	
9	(木)	ごはん	ししゃもの胡麻焼き きつね和え 芋煮/みたらし団子		牛乳 味噌	ししゃも 油 揚げ 豚肉 豆腐 味噌	米 小麦粉 ごま 砂糖 里芋 白玉餅 水あめ 澱粉	小松菜 キャベツ 人参 こんにゃく ごぼう 白菜 しめじ 長ねぎ	851 33.8 26.7	
10	(金)	ビスキュイパン	ポークシチュー ツナサラダ		牛乳	豚肉 ツナ	パン バター 砂糖 水あめ 小麦粉 油 じゃが芋 小麦粉	セロリ 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ 胡瓜	741 28.5 32.2	
13	(月)	ポークカレーライス	海藻サラダ 果物(りんご)		牛乳	豚肉 チーズ 海藻ミックス	米 麦 油 バター 小麦粉 ひよこ豆 胡麻油 ごま	パセリ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース コーン 胡瓜 大根 キャベツ りんご	776 26.1 22.1	
14	(火)	奈良茶飯	魚のおろしだれがけ 権座(ごんざ) 飛鳥汁/芋ようかん		牛乳 豆乳	大豆 さわら 生揚げ 豚肉 豆腐 みそ 寒天	米 澱粉 油 里芋 砂糖 さ つま芋	生姜 大根 人参 こんにゃく 白菜 ごぼう こんにゃく 小松菜	836 36.3 23.8	
15	(水)	明日葉ハシ	魚の香草パン粉焼き 洋風ピクルス ビーンズポターージュ		牛乳	鮭 ベーコン チーズ	パン パン粉 オリーブ油 油 白いんげん豆 小麦粉 バター 生クリーム 砂糖	パセリ かぶ 胡瓜 赤ピーマン 黄パプリカ 玉ねぎ	761 36.1 35.0	
16	(木)	ごはん	もち米付き肉団子 パンサンズー ワンタンスープ		牛乳	豚肉 なると ハム	米 胡麻油 澱粉 もち米 春雨 砂糖 ごま 油 ワンタンの皮	長ねぎ 椎茸 生姜 にんにく たけのこ 人参 黄パプリカ 胡瓜 長ねぎ 白菜 なら	767 29.7 17.4	
17	(金)	栗ごはん	鯖の七味焼き からし和え かきたま汁/果物(みかん)		牛乳 豆腐	さば 竹輪 卵 わかめ	米 もち米 栗 ごま 砂糖 胡麻油 澱粉	にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 人参 長ねぎ みかん	799 30.8 31.2	
20	(月)	きつねうどん	肉味噌和え 鬼まんじゅう		牛乳	豚肉 大豆 チーズ ツナ ベー コン	うどん 砂糖 油 小麦粉 さつま芋	椎茸 人参 長ねぎ 小松菜 もやし 赤ピーマン 黄パプリカ 胡瓜 生姜	787 32.8 23.1	
21	(火)	えびピラフ	ツナサラダ ABCミネストローネ スイートポテト		牛乳	油揚げ さば かまぼこ 豆腐 卵 わかめ	米 麦 オリーブ油 油 砂糖 マカロニ さつま芋 バター 生クリーム コーンスターチ	グリーンピース キャベツ 胡瓜 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ かぶ トマト	741 24.8 23.7	
22	(水)	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/りんごゼリー		牛乳 豆乳	豚肉 味噌 鶏肉 生揚げ 寒天	米 砂糖 胡麻油 油 澱粉	にんにく 生姜 長ねぎ かぶ かぶ葉 柚子 こんにゃく 大根 人参 ごぼう 椎茸 りんご缶 りんごジュース	789 32.4 27.3	
23	(木)	勤労感謝の日								
24	(金)	ごまごはん	千草焼 ピリ辛粉ふきいも 利休汁		牛乳 味噌	鶏肉 卵 青 のり 豆腐 豚肉	米 麦 ごま 油 砂糖 澱粉 胡麻油 じゃが芋 ねりごま	椎茸 たけのこ 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 人参 しめじ 小松菜	743 31.5 24.3	
27	(月)	焼肉チャーハン	春雨サラダ 中華風コーンスープ ごまだれ団子		牛乳	豚肉 ハム 卵	米 麦 油 胡麻油 春雨 砂糖 澱粉 白玉餅 ねりごま	にんにく 生姜 人参 なら グリーンピース 胡瓜 長ねぎ 玉ねぎ コーン ほうれん草	723 26.1 18.8	
28	(火)	ごはん	魚の幽庵焼き 切干大根サラダ けんちん汁/フルーツみつ豆		牛乳	さば ハム 油揚げ 豆腐 寒天	米 砂糖 胡麻油 ごま 油 里芋 赤えんどう豆 黒砂糖	柚子 切干大根 胡瓜 人参 ほうれん草 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	769 33.4 25.4	
29	(水)	すえ焼そば	塩だれキャベツ 米粉の抹茶小豆ケーキ		牛乳 豆乳	豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 胡麻油 ごま 米粉 澱粉 バター 小豆 オリーブ油 はちみつ	玉ねぎ 人参 白滝 白菜 椎茸 長ねぎ ほうれん草 春菊 キャベツ 胡瓜 にんにく	836 30.2 22.4	
30	(木)	鮭のクリームスパゲティ	パンプキンサラダ 果物(りんご)		牛乳	鮭 チーズ	スパゲティ 油 バター 小麦粉 生クリーム 砂糖	生姜 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 南瓜 胡瓜 コーン りんご	761 29.9 26.3	

※食材の都合で献立を変更することがあります



11月22日(水)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。

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 赤	エネルギーになる 黄		体の調子を整える 緑
		主なおかず	その他のおかず					

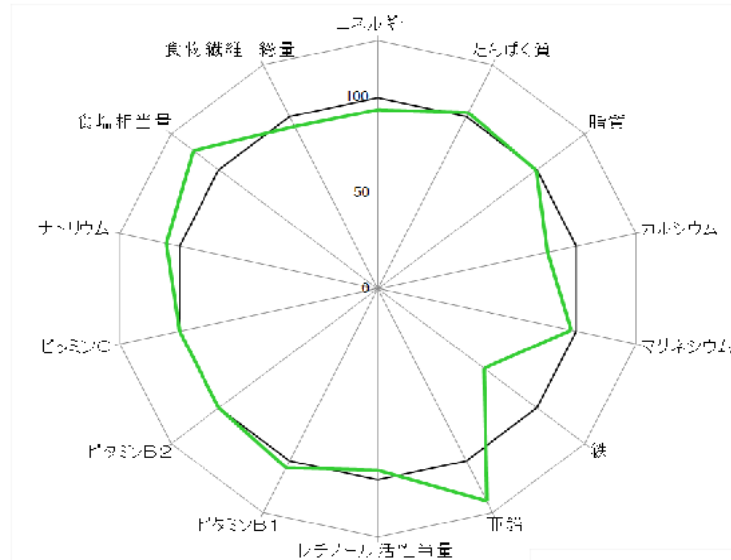
[ 摂取量・PFCグラフ ]

2023年11月 1日 ~ 2023年11月30日

日付を範囲指定した場合に摂取量は日平均で出力されます 予定献立 0:通常献立

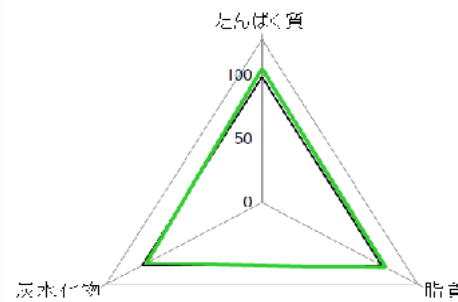
都立南多摩中等教育学校 2023-10-24 印刷

一人あたり平均栄養摂取量



成分項目	基準値	実績値	比率%
エネルギー kcal	830	778	93.7
たんぱく質 (g) (上下限值)	31.0 (27.0~41.5)	31.7	102.3
脂質 (g) (上下限值)	25.0 (18.4~27.7)	24.9	99.6
カルシウム mg	450	385	85.6
マグネシウム mg	120	117	97.5
鉄 mg	4.5	3.0	66.7
亜鉛 mg	3.0	3.7	123.3
レチノール活性当量 μg	300	285	95.0
ビタミンB1 mg	0.50	0.52	104.0
ビタミンB2 mg	0.60	0.60	100.0
ビタミンC mg	35	35	100.0
ナトリウム mg	1142	1218	106.7
食塩相当量 g	2.5	2.9	116.0
食物繊維 総量 g	7.0	6.6	94.3

PFC



エネルギー比	基準値	実績値
たんぱく質 (上下限值)	15% (13~20%)	16%
脂質 (上下限值)	28% (20~30%)	29%
炭水化物	57%	55%

[ 月間栄養価一覧表 ]

2023年11月

予定献立 0:通常献立

都立南多摩中等教育学校

2023-10-24 印刷

日 曜	献立名	一人分量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g	
1 水	牛乳、玄米入りご飯、イカのかりんと揚げ、練り胡麻和え、さつま汁	803.87	759	34.4	21.7	112.2	1041	446	157	3.6	4.0	293	0.33	0.49	41	5.4	2.4	
2 木	牛乳、ご飯、ヤンニョムチキン、ナムル、キムチスープ	904.59	793	35.7	24.0	114.0	1465	311	114	2.8	4.4	218	0.46	0.65	20	4.1	3.6	
6 月	牛乳、十穀ご飯、揚げ豆腐、南瓜のゆめ煮、豚汁	834.25	744	33.1	22.5	108.1	1143	377	123	3.1	3.9	460	0.61	0.68	34	7.9	2.7	
7 火	牛乳、ご飯、魚の胡麻味噌がらめ、おかか和え、きのこと大根の味噌汁	853.39	779	32.1	26.0	110.0	1189	424	129	3.8	3.4	265	0.38	0.68	59	4.9	2.6	
8 水	牛乳、ガーリックライス、ミートローフ、ひたし豆サラダ	829.87	793	35.7	23.7	116.3	1572	367	129	3.1	4.6	266	0.87	0.67	48	7.6	3.9	
9 木	牛乳、ご飯、ししゃもの胡麻焼き、きつね和え、芋煮、みたらし団子	818.50	851	33.8	26.7	124.9	1314	700	180	4.8	5.0	335	0.48	0.66	32	6.9	3.3	
10 金	牛乳、ビスキュイパン、ポークチシュー、ツナサラダ	704.37	741	28.5	32.2	93.1	1449	318	87	2.1	2.9	344	0.62	0.62	44	11.3	3.5	
13 月	牛乳、ひよこ豆入りキーマカレーライス、海藻サラダ、果物・りんご	779.08	778	26.1	22.1	125.3	1050	321	106	2.5	3.7	288	0.62	0.48	26	8.7	2.4	
14 火	牛乳、奈良茶飯、魚のおろしだれがけ、椎茸(ごんざ)、飛鳥汁	886.89	836	36.3	23.8	124.9	1219	382	131	3.6	3.4	225	0.34	0.67	29	6.5	2.7	
15 水	牛乳、明日葉パン(60)、魚の香煎パン粉焼き、洋風ピクルス	615.47	761	36.1	35.0	82.3	1322	422	94	2.1	2.7	192	0.43	0.66	37	8.8	3.2	
16 木	牛乳、ご飯、もち米付き肉団子、パンサンデー、ワンタンスープ	759.27	767	29.7	17.4	123.6	1185	277	86	1.8	3.7	202	0.77	0.52	24	3.2	2.7	
17 金	牛乳、栗ご飯、鯛の七味焼き、からし和え、かきたま汁、果物・みかん	793.58	799	30.8	31.2	103.4	1273	368	115	3.2	3.1	318	0.45	0.73	55	4.0	3.0	
20 月	牛乳、きつねうどん、肉味噌和え、鬼まんじゅう	777.79	787	32.8	23.1	111.6	1470	423	115	2.8	2.7	220	0.52	0.50	29	5.4	3.3	
21 火	牛乳、えびピラフ、ツナサラダ、ABCミネストローネ、スイートポテト	814.28	741	24.8	23.7	113.4	1030	322	94	2.4	3.0	269	0.37	0.45	54	5.9	2.5	
22 水	牛乳、八王子産の白いご飯、豚肉のねぎ味噌焼き、かぶの柚子香和え	828.10	789	32.4	27.3	107.8	1057	336	95	2.1	3.8	182	0.67	0.52	22	3.7	2.4	
24 金	牛乳、ゴマご飯、千草焼、ピリ辛粉ふきいも80、利休汁	840.65	749	31.5	24.3	110.7	1236	405	132	4.0	4.1	289	0.42	0.72	35	13.6	2.9	
27 月	牛乳、焼肉チャーハン、春雨サラダ、中華風コンソープ、ごまだれ団子	643.83	723	26.1	18.8	116.7	981	313	92	2.1	3.6	282	0.59	0.56	15	4.4	2.6	
28 火	牛乳、ご飯、魚の胡麻焼き、切干大根サラダ、けんちん汁、フルーツみつ豆	844.35	769	33.4	25.4	110.1	1186	355	128	3.2	3.6	324	0.47	0.64	29	5.8	2.8	
29 水	牛乳、すき焼き丼、塩だれキャベツ、米粉の抹茶小豆ケーキ	830.49	836	30.2	22.4	131.9	1274	480	126	3.7	4.3	350	0.58	0.52	36	6.5	2.9	
30 木	牛乳、鮭のクリームスパゲティ、パンキンサラダ、果物・りんご	739.21	761	29.9	26.3	105.0	906	356	114	2.3	3.1	387	0.38	0.63	39	7.9	2.0	
期間内の合計		15901.83	15554	633.4	497.6	2245.3	24362	7703	2347	59.1	73.0	5709	10.36	12.05	708	132.5	57.4	
動物性脂質比率 56.95%		一日あたりの平均																
		795.09	778	31.7	24.9	112.3	1218	385	117	3.0	3.7	285	0.52	0.60	35	6.6	2.9	
		基準値	850.00	830	31.0	25.0	0.0	1142	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
		乖 差 率	93.5	93.7	102.3	99.6	0.0	106.7	85.6	97.5	66.7	123.3	95.0	104.0	100.0	100.0	94.3	116.0