



令和7年度



# 1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	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		緑
8	(木)	始業式(給食無し日)							
9	(金)	青海苔ご飯	魚の幽庵焼き きつね和え 果物(みかん)	七草汁	○ 牛乳 青海苔 鮭 油揚げ かまぼこ	米 砂糖	柚子 小松菜 キャベツ 人参 大根 かぶ 白菜 せり 長葱 みかん	729 32.0 21.6	
12	(月)	成人の日							
13	(火)	わかめご飯	肉豆腐 春雨サラダ 金時豆の甘煮		○ 牛乳 ワカメ 豚肉 豆腐 なると	米 麦 ごま 油 砂糖 春雨 胡麻油 金時豆	玉葱 人参 ごぼう 白滝 白菜 長葱 ほうれん草 春菊 黄パプリカ 胡瓜	729 31.9 20.8	
14	(水)	もち米入り さつまいもご飯	イカの香味焼き 呉汁 ほうれん草となるとの和え物 ミルクゼリー・苺ソース		○ 牛乳 イカ なると 大豆 味噌 寒天	米 もち米 さつまいも ごま 胡麻油 苺ジャム 砂糖 生クリーム 里芋	生姜 にんにく 長葱 ほうれん草 もやし 人参 大根 椎茸 こんにゃく 苺 レモン	707 34.5 16.8	
15	(木)	トマトと きのこの スープスパゲティ	ひたし豆の彩サラダ フルーツヨーグルト		○ 牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ チーズ 青大豆 ヨーグルト	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖	セロリ にんにく 玉葱 人参 りんご缶 しめじ エリンギ マッシュルーム トマト キャベツ 赤ピーマン コーン 桃缶 バイン缶	702 30.4 24.2	
16	(金)	蓮根ご飯	魚の塩焼き 小松菜とジャコの和え物 にら卵汁 果物(みかん)		○ 牛乳 油揚げ 鮭 チリメンジャコ なると 豆腐 卵	米 油 砂糖 胡麻油 ごま 澱粉	蓮根 人参 枝豆 小松菜 白菜 しめじ レモン 長葱 ニラ みかん	708 35.4 24.9	
19	(月)	ポークカレー	コールスローサラダ りんごゼリー		○ 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 りんごジュース りんご缶	800 23.7 24.9	
20	(火)	麻婆豆腐丼	もやしのピリ辛和え 芋ようかん		○ 牛乳 豚肉 味噌 寒天 豆腐	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 さつまいも	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 長葱 ニラ もやし 大豆もやし ビーマン	734 30.2 19.0	
21	(水)	人参ご飯	五目卵焼き キムチスープ 牛肉と野菜のさっぱり和え 果物(みかん)		○ 牛乳 豚肉 ひじき 卵 牛肉 鶏肉 豆腐	米 ごま 油 砂糖 澱粉 胡麻油	人参 玉葱 枝豆 生姜 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 レモン 白菜 白菜キムチ 長葱 ニラ みかん	702 32.9 23.4	
22	(木)	ツナカレーピラフ	枝豆とコーンのサラダ スコッチブロス 白玉ポンチ		○ 牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン	米 麦 オリーブ油 油 白玉餅	にんにく 玉葱 人参 ビーマン りんご缶 枝豆 キャベツ コーン セロリ 長葱 パセリ みかん缶 バイン缶	703 23.5 20.7	
23	(金)	玄米入りご飯	ししゃものゆかり揚げ ほうれん草の柚子醤油和え 肉じゃが 果物(みかん)		○ 牛乳 ししゃも 鰹節 豚肉	米 玄米 小麦粉 澱粉 油 じゃが芋 砂糖	ほうれん草 白菜 しめじ 柚子 生姜 玉葱 人参 こんにゃく グリーンピース みかん	721 28.4 22.9	
★学校給食週間メニュー(1月24日～30日)★ 東京都産食材使用献立								マラソン大会(給食無し日)	
26	(月)								
27	(火)	十穀ご飯	鶏肉のから揚げ <b>糸寒天のサラダ</b> かき卵汁 焼き大学芋		○ 牛乳 鶏肉 寒天 豆腐 卵 ワカメ	米 餅麦 餅麦 押麦 油 砂糖 水あめ ごま 赤米 大豆 青大豆 黒米 胡麻油 ノーブロッコリー ハト麦 苜蓿粉 澱粉 小麦粉 さつまいも 苺粉 小豆	生姜 胡瓜 赤ピーマン キャベツ コーン ほうれん草 長葱	765 33.1 22.4	
28	(水)	黒砂糖パン	<b>鶏と大根のクリーム煮</b> ツナサラダ 果物(みかん)		○ 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	パン 油 バター 小麦粉 生クリーム 砂糖	生姜 セロリ 玉葱 人参 かぶ <b>大根</b> マッシュルーム パセリ キャベツ 胡瓜 みかん	735 28.9 33.4	
29	(木)	牛丼	<b>大根サラダ</b> 青海苔ポテト		○ 牛乳 牛肉 鰹節 青海苔	米 麦 油 砂糖 胡麻油 ごま じゃが芋	玉葱 人参 白滝 白菜 椎茸 長葱 ほうれん草 <b>大根</b> 胡瓜	727 25.4 26.2	
30	(金)	小松菜と鶏ひき肉の ピラフ	ほうれん草とツナの和え物 トマトスープ 明日葉ミルクゼリー		○ 牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 豚肉 寒天	米 麦 オリーブ油 油 砂糖 ごま じゃが芋 生クリーム 小豆	にんにく 玉葱 小松菜 枝豆 明日葉 ほうれん草 キャベツ しめじ セロリ 人参 マッシュルーム トマト パセリ	700 25.2 23.8	

※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。

