

令和4年度

4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	体の調子を整える	エネルギーになる	たんぱく質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	脂質 (g)
8	(金)	 赤飯	鰯の照り焼き おかか和え 若竹汁 りんごゼリー		ぶり 鯉節 豆腐 わかめ 牛乳 寒天	人参 小松菜 生姜 キャベツ しめじ たけのこ 長ねぎ りんごジュース りんご缶	もち米 米 澱粉 ささげ 砂糖 ごま 胡麻油	761 34.4 23.3	
11	(月)	 ポークカレーライス	コールスローサラダ 果物		豚肉 豚肉 牛乳 チーズ	人参 清見オレンジ セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター	773 24.4 26.2	
12	(火)	 ご飯	鶏の唐揚げ葱ソース ナムル チンゲン菜と卵のスープ		鶏肉 なんと 豆腐 卵 牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜 生姜 長ねぎ もやし 大豆もやし ぜんまい 玉ねぎ しめじ	米 澱粉 砂糖 ごま 油 胡麻油	753 34.2 25.4	
13	(水)	 桜ご飯	干草焼き アーモンド和え どさんこ汁		竹輪 卵 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	赤ピーマン 小松菜 人参 桜の花 玉ねぎ たけのこ 椎茸 枝豆 キャベツ コーン こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 バター 油 アーモンド	737 30.9 24.3	
14	(木)	 ミルクパン	鮭の香草パン粉焼き 洋風ピクルス ポルシチ		鮭 豚肉 ウィンナー 牛乳 チーズ	パセリ 赤ピーマン 人参 トマト 大根 胡瓜 黄ピーマン 生姜 かぶ にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 砂糖 じゃが芋 生クリーム オリーブ油 油	757 39.1 33.7	
15	(金)	 ご飯	鯖の塩こうじ焼き ツナ和え 春野菜の煮物 味噌汁		鯖 ツナ 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳	小松菜 人参 水菜 キャベツ しめじ こんにゃく たけのこ ぶき 白菜 椎茸	米 砂糖 じゃが芋 ごま	749 38.3 24.2	
18	(月)	 キムチチャーハン	パリパリサラダ トックと卵のスープ 杏仁豆腐		豚肉 味噌 鶏肉 卵 牛乳 寒天	人参 チンゲン菜 みかん缶 パイン缶 生姜 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ たけのこ しめじ もも缶	米 麦 ワンタンの皮 砂糖 澱粉 トック 油 胡麻油 ごま	806 26.5 24.3	
19	(火)	 玄米入りご飯	鯖の南部焼き 海苔和え 味噌汁 果物		鯖 油揚げ 味噌 牛乳 海苔	ほうれん草 人参 生姜 キャベツ えのきだけ 柚子 大根 しめじ 長ねぎ いちご	米 玄米 里芋 ごま	756 30.0 30.8	
20	(水)	 パセリライス・チリコンカーネ	ポテトサラダ ナタデココヨーグルト		大豆 豚肉 ハム ヨーグルト 牛乳 チーズ	パセリ 人参 ナタデココ 洋梨缶 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ 胡瓜 コーン 枝豆	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油	798 33.6 22.1	
21	(木)	全校定期健康診断 給食はありません							
22	(金)	 山菜うどん	竹輪の磯辺揚げ もやしの甘酢かけ よもぎ蒸しパン		鶏肉 竹輪 豆乳 油揚げ 青海苔 牛乳 茎わかめ	人参 小松菜 よもぎ もやし 胡瓜 椎茸 わらび なめこ えのき ぶき えのきだけ たけのこ 長ねぎ	うどん 小麦粉 砂糖 甘納豆 油 胡麻油 ごま	835 32.5 22.4	
25	(月)	 ご飯	ししゃもの南蛮漬け 浅漬け 肉じゃが あずき抹茶ミルク寒天		豚肉 さつま揚げ ししゃも 寒天 牛乳	人参 水菜 大葉 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 生姜 こんにゃく グリンピース	米 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 小豆 黒砂糖 油	774 27.9 21.5	
26	(火)	 ココアパン	クリームシチュー 海藻サラダ 果物		えび 鶏肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	人参 グリンピース 清見オレンジ 生姜 玉ねぎ 大根 マッシュルーム セロリー コーン 胡瓜 キャベツ	パン 小麦粉 ごま じゃが芋 生クリーム 油 バター 胡麻油	748 28.3 32.6	
27	(水)	 たけのこご飯	豚肉のねぎ味噌焼き 練り胡麻和え にらたま汁 果物		油揚げ 豚肉 味噌 なんと 豆腐 卵 牛乳	小松菜 人参 にら たけのこ にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 河内晩柑	米 砂糖 澱粉 胡麻油 ねりごま ごま	784 36.1 31.5	
28	(木)	 ご飯	生揚げの味噌炒め 春雨サラダ フルーツヨーグルト		鶏肉 生揚げ 味噌 なんと 牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 赤ピーマン 生姜 キャベツ 椎茸 黄ピーマン 胡瓜 もも缶 パイン缶 みかん缶	米 砂糖 澱粉 春雨 カシューナッツ 油 胡麻油	805 35.1 28.3	
29	(金)	 昭 和 の 日 							

※食材の都合で献立を変更することがあります