

令和 4 年度



2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
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑		黄
1	(水)	大豆とわかめのごはん	鰯のかば焼き からし和え みそ汁	果物(苺)	牛乳	わかめ 大豆 いわし なた 豚肉 味噌	生姜 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 長ネギ 果物(苺)	米 もち米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ごま さつま芋	802 34.3 26.3
2	(木)	給食はありません							
3	(金)	給食はありません							
6	(月)	給食はありません							
7	(火)	給食はありません							
8	(水)	コーンライス	白身魚の甘酢あん 粉ふき芋 かぶのスープ タピオカポンチ		牛乳	タラ 青海苔 ウィンナー	コーン パセリ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄パプリカ セロリ パイン缶 人参 白菜 かぶ レモン 黄桃缶 洋梨缶	米 オリーブ油 澱粉 小麦粉 油 砂糖 ジャガ芋 タピオカ	762 28.7 17.7
9	(木)	ポークカレーライス	ブロッコリーサラダ りんごゼリー		牛乳	豚肉 チーズ 寒天	セロリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン りんご缶 りんごジュース	米 麦 油 バター 小麦粉 ジャガ芋 砂糖 オリーブ油 アーモンド	814 24.0 27.3
10	(金)	さつま芋ごはん	干草焼き 小松菜と竹輪の和え物 粕汁 果物(柑橘類)		牛乳	鶏肉 卵 竹輪 豆腐 鮭 味噌	玉葱 筍 赤ピーマン 椎茸 長ネギ さやいんげん 小松菜 キャベツ 人参 しめじ 大根 こんにゃく 果物(柑橘類)	米 もち米 さつま芋 ごま 油 砂糖 澱粉 ジャガ芋	730 33.3 19.3
13	(月)	キムチチャーハン	ジャガ芋のバター醤油 トックと卵のスープ ぶどうゼリー		牛乳	豚肉 味噌 青海苔 鶏肉 卵 寒天	生姜 人参 白菜キムチ 長ネギ しめじ 筍 青梗菜 ぶどうジュース 洋梨缶 ぶどう缶	米 麦 油 ごま油 ごま ジャガ芋 砂糖 バター 澱粉 トック	748 25.2 19.1
14	(火)	パセリライス・チリコンカーネ	コールスローサラダ ブラウニー		牛乳	大豆 豚肉 チーズ 卵	パセリ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ コーン 人参 枝豆 キャベツ 胡瓜	米 麦 油 小麦粉 砂糖 バター アーモンド	782 30.6 24.3
15	(水)	貝柱ごはん	わかさぎのから揚げ ラーパーツァイ 肉じゃが 果物(苺)		牛乳	帆立貝柱 油揚げ わかさぎ 豚肉 さつま揚げ	生姜 白菜 人参 玉葱 こんにゃく きぬさや 果物(苺)	米 砂糖 澱粉 油 ごま油 ジャガ芋	722 32.9 19.5
16	(木)	サフランライス	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 果物(柑橘類)		牛乳	ハム 牛肉	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム トマト 人参 胡瓜 コーン 果物(柑橘類)	米 麦 油 バター 小麦粉 生クリーム ジャガ芋 砂糖 オリーブ油	821 27.3 28.7
17	(金)	給食はありません							
20	(月)	ほうとううどん	肉とキャベツのレモン和え 黒糖栗蒸しパン		牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛肉	椎茸 大根 人参 長ネギ 白菜 かぼちゃ 生姜 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 レモン	うどん 油 澱粉 小麦粉 黒砂糖 栗	794 33.2 21.4
21	(火)	ごまごはん	チキンカツ ピリ辛粉ふき芋 のっぺい汁 果物(柑橘類)		牛乳	鶏肉 卵 青海苔 生揚げ	ごぼう 大根 人参 椎茸 万能葱 生姜 果物(柑橘類)	米 麦 ごま 澱粉 小麦粉 パン粉 油 ジャガ芋 里芋	774 34.5 24.2
22	(水)	ビスキューパン	パンブキンポタージュ カレードレッシングサラダ 果物(柑橘類)		牛乳	ベーコン	玉葱 セロリ かぼちゃ パセリ キャベツ 胡瓜 人参 コーン 果物(柑橘類)	パン バター 砂糖 水あめ 小麦粉 油 アーモンド 生クリーム	715 21.6 32.0
23	(木)	天皇誕生日							
24	(金)	ごはん	家常豆腐 ひじきと蓮根のサラダ フルーツヨーグルト		牛乳	豚肉 生揚げ 味噌 ひじき ハム ヨーグルト	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 胡瓜 キャベツ 長ネギ グリンピース 蓮根 小松菜 黄桃缶 りんご缶 パイン缶	米 油 砂糖 澱粉 ごま ねりごま 胡麻油	807 34.7 28.6
27	(月)	パインパン	ミートローフ キャベツとツナのマスタード和え ウィンナースープ 果物(柑橘類)		牛乳	豚肉 牛肉 おから 豆乳 ツナ ウィナー	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 赤ピーマン セロリ 白菜 パセリ 果物(柑橘類)	パン パン粉 砂糖	753 34.9 32.3
28	(火)	チンジャオロースー丼	パリパリポテトサラダ フルーツあんみつ		牛乳	豚肉 寒天	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 もやし ピーマン 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン みかん缶 りんご缶 黄桃缶	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 ジャガ芋 小豆 黒砂糖	726 26.7 20.3

※食材の都合で献立を変更することがあります

