



令和7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	エネルギーになる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄	緑	脂質 (g)
7	(月)	始業式（給食なし）							
8	(火)	入学式（給食なし）							
9	(水)	チキンカレー	コールスローサラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 チーズ	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	セロリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 果物	795 23.5 26.9	
10	(木)	豚と野菜の あんかけ丼	青海苔ポテト サイダー寒天フルーツ	○	牛乳 豚肉 なんと 青海苔 寒天	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 じゃが芋	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 筍 椎茸 木耳 グリンピース みかん缶 桃缶 パイン缶	706 21.5 17.5	
11	(金)	入学・進級お祝い献立 お赤飯	魚の塩焼き きつね和え 若竹汁 みかんゼリー	○	牛乳 鮭 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ 寒天	もち米 米 ささげ ごま 砂糖 澱粉	小松菜 キャベツ 人参 筍 長ネギ みかんジュース みかん缶	737 33.9 21.1	
14	(月)	パセリライス・ チリコンカーネ	ポテトサラダ キャロットゼリー	○	牛乳 大豆 豚肉 チーズ 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	パセリ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 枝豆 胡瓜 みかん缶 コーン 人参ジュース みかんジュース	774 31.2 21.0	
15	(火)	玄米入りごはん	生揚げと大根のそぼろ煮 竹輪の和え物 フルーツヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 生揚げ 竹輪 わかめ ヨーグルト	米 玄米 油 砂糖 澱粉	生姜 大根 人参 青梗菜 胡瓜 桃缶 りんご缶 みかん缶	713 30.1 25.0	
16	(水)	サフランライス・ 鶏クリームかけ	カレードレッシングサラダ 果物（苺）	○	牛乳 鶏肉 チーズ	米 麦 油 バター 小麦粉 生クリーム 砂糖	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 コーン 果物	720 20.8 23.4	
17	(木)	ゆかりごはん	魚の七味焼き 果物（柑橘類） じゃが芋の昆布和え 豚汁	○	牛乳 鯖 昆布 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 油	にんにく 生姜 ピーマン 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ネギ 果物	813 32.3 31.8	
18	(金)	ツナカレーピラフ	キャベツとじゃこのサラダ ほうれん草のミルクスープ 桃ゼリー	○	牛乳 ツナ ちりめんじゃこ 鶏肉 寒天	米 麦 オリーブ油 油 砂糖 ごま油 生クリーム ごま バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 桃ジュース ピーマン キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 桃缶 セロリ マッシュルーム ほうれん草	713 22.3 24.8	
21	(月)	わかめごはん	さつま揚げとじゃが芋の煮物 塩ダレキャベツ みかんとミルクのゼリー	○	牛乳 わかめ 鶏肉 さつま揚げ 寒天	米 麦 ごま 油 じゃが芋 砂糖 生クリーム ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 こんにゃく さやいんげん キャベツ 胡瓜 にんにく みかん缶	700 24.9 16.1	
22	(火)	人参ごはん	五目卵焼き 青梗菜とツナの和え物 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 しらす 卵 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	米 ごま 油 砂糖 澱粉	人参 椎茸 筍 長ネギ 枝豆 青梗菜 キャベツ えのきだけ	700 31.9 23.4	
23	(水)	たけのこごはん	鶏のねぎ味噌焼き 梅おかか和え 味噌汁 小豆豆乳寒天	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 味噌 鯉節 味噌 寒天 豆乳	米 砂糖 ごま油 さつま芋 小豆 黒砂糖	筍 にんにく 生姜 長ネギ 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し 玉ねぎ 小松菜	730 35.7 17.3	
24	(木)	キムチチャーハン	パリパリポテトサラダ ウィンナースープ 杏仁豆腐	○	牛乳 鶏肉 味噌 ウィンナー 寒天	米 麦 油 胡麻油 ごま じゃが芋 砂糖	生姜 人参 白菜キムチ 長ネギ 甘夏缶 キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ みかん缶 セロリ にんにく 白菜 パセリ 桃缶	701 21.4 25.5	
25	(金)	ココアパン	ツナサラダ クリームシチュー	○	牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ	パン 生クリーム 油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	776 29.8 37.8	
28	(月)	ひじきごはん	ししゃもの磯辺揚げ 青菜となるとの和え物 呉汁（=大豆のすりおろし入り味噌汁）	○	牛乳 ひじき 油揚げ ししゃも 青のり 味噌 なんと 大豆 豆腐	米 麦 油 砂糖 小麦粉 澱粉 じゃが芋	椎茸 人参 白滝 小松菜 もやし 大根 長ネギ	725 29.0 26.2	
29	(火)	昭和の日							
30	(水)	あんかけうどん	小松菜と竹輪の和え物 ミルクゼリーブルーベリーソース	○	牛乳 鶏肉 えび 竹輪 寒天	うどん 油 澱粉 ブルーベリージャム 生クリーム ごま 砂糖	白菜 人参 筍 えのきだけ しめじ 長ネギ 絹さや 小松菜 キャベツ ブルーベリー レモン	702 29.7 16.6	

※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。

今月の旬の食材

ふき、うど、グリンピース、筍、アスパラガス、
新玉ねぎ、春キャベツ、新人参、菜の花、山菜、
鱈、シラス、清見オレンジ など

～令和7年度もよろしくお願いいたします～

令和7年度は、4月9日（水）から給食が始まります。
栄養バランスを考えながら、本校の給食室で毎日手作りの
給食をご提供いたします。皆さんに美味しく食べてもらえる
ように心を込めて調理を行っていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。

