

令和 4年度



# 5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)	
		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
2	(月)	ごはん	ムロアジのさんが焼き アーモンド和え	けんちん汁 ミルクゼリーいちごソースかけ		牛乳、むろあじ 鶏肉、おから、卵 味噌、豆腐、寒天	生姜、長ネギ、玉ねぎ、人参、大葉 小松菜、キャベツ、 <b>大根</b> 、ごぼう こんにゃく、いちご、レモン	米、パン粉、砂糖 油、アーモンド、里芋 ごま油、生クリーム いちごジャム	797 40.3 25.3
3 4 5	(火 水 木)	3日(憲法記念日)    4日(みどりの日)    5日(こどもの日)							
6	(金)	山菜おこわ	ポテトチップスサラダ 吉野汁 サイダー寒			牛乳、鶏肉、油揚げ 豚肉、生揚げ 寒天	わらび、椎茸、ぜんまい、人参 桃缶 キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ <b>大根</b> 、ごぼう、長ネギ、甘夏缶、りんご缶	米、もち米、砂糖 じゃが芋、油 でんぱん、ごま油	772 25.4 24.3
9	(月)	ごはん	タラの甘酢あん 粉ふきいも	ワンタンスープ ナタデココヨーグルト		牛乳、タラ、青のり 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、生姜 にんにく、人参、長ネギ 筍 洋梨缶 白菜、にら、ナタデココ、みかん缶	米、澱粉、小麦粉 油、砂糖 ごま油 じゃが芋、ワンタン皮	770 32.3 19.6
10	(火)	青豆ごはん	擬製豆腐 五目金平 呉汁 果物(冷凍みかん)			牛乳、豚肉、豆腐 卵、大豆、味噌	グリーンピース、玉ねぎ、赤ピーマン、こんにゃく ピーマン、ごぼう、人参、蓮根 冷凍みかん さやいんげん、 <b>大根</b> 小松菜、長ネギ、椎茸	米、油、砂糖 澱粉、ごま油、 ごま、じゃが芋	752 32.6 22.6
11	(水)	きなこ揚げパン	豆乳シチュー コールスローサラダ 果物(日向夏)			牛乳、きなこ 鶏肉、豆乳 チーズ	セロリ、にんにく 生姜、玉ねぎ 胡瓜 人参、マッシュルーム、キャベツ アスパラガス、コーン、日向夏	パン、油、砂糖 じゃが芋、バター 小麦粉、生クリーム	745 24.8 37.9
12	(木)	ごはん	さばのごまだれかけ 梅おかか和え 味噌汁			牛乳、鯖、味噌 粉鯉	生姜、小松菜、キャベツ えのきだけ、梅干し、大根、人参 しめじ、長ネギ	米、砂糖、澱粉 ごま、里芋	730 28.8 28.3
13	(金)	ごはん	豚肉の味噌チーズ焼き 小松菜のサラダ 沢煮椀 果物(甘夏)			牛乳、豚肉、味噌 チーズ、ツナ 鶏肉	大葉、小松菜、キャベツ、赤ピーマン ごぼう、 <b>大根</b> 、人参、椎茸、長ネギ 甘夏	米、油、砂糖	768 34.8 30.3
16	(月)	五目あんかけ焼きそば	野菜のキムチ風 大学芋			牛乳、豚肉、なると いか うずら卵	生姜、にんにく、木耳、筍、玉ねぎ 人参、白菜、小松菜、大根、胡瓜 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	中華麺、油、澱粉 砂糖、さつまい 水あめ、ごま	755 24.2 22.6
17	(火)	ひよこ豆入り キーマカレー	キャベツとじゃこのサラダ 果物(緑肉メロン)			牛乳、牛肉、豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	パセリ、にんにく、生姜、玉ねぎ 人参、マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、胡瓜、コーン、メロン	米、麦、油、バター 小麦粉、ひよこ豆 砂糖、ごま油、ごま	789 27.9 24.5
18	(水)	中間考査のため、給食はありません							
19	(木)	ごはん	五目卵焼き 南瓜のにんにく和え 味噌汁			牛乳、豚肉、しらす 卵、ベーコン 味噌	椎茸、筍、人参、長ネギ、にんにく 玉ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、小松菜	米、油、砂糖 澱粉、さつまい	758 31.0 21.5
20	(金)	わかめごはん	鮭の香味焼き じゃが芋の胡麻和え もずく汁			牛乳、わかめ 鮭、もずく、豆腐	にんにく、生姜、長ネギ、大根 筍、万能ねぎ	米、麦、ごま ごま油、じゃが芋 砂糖、澱粉	787 31.1 29.8
23	(月)	マーボー豆腐丼	木耳サラダ かぼちゃゼリーカラメルソース			牛乳、豚肉、味噌 豆腐、焼き豚 寒天	にんにく、生姜、椎茸、筍、人参 長ネギ、にら、キャベツ、胡瓜、木耳 赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ	米、麦、油、砂糖 澱粉、ごま油 生クリーム	795 32.4 24.5
24	(火)	ミルクパン	ポークビーンズ キャベツサラダ フルーツヨーグルト			牛乳、ベーコン 豚肉、ツナ ヨーグルト	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参 トマト、グリーンピース、キャベツ、みかん缶 赤ピーマン、コーン、桃缶、りんご缶	ミルクパン、油、砂糖 じゃが芋、生クリーム 白いんげん豆、ごま油	751 32.5 26.5
25	(水)	ごまごはん	イカのチリソース 青梗菜の和え物 ビーフンスープ			牛乳、いか、豚肉 豆腐	にんにく、生姜、長ネギ、青梗菜 キャベツ、人参、黄ピーマン、木耳 にら、小松菜	米、麦、ごま、澱粉 小麦粉、油、バター ごま油、砂糖	743 31.3 24.4
26	(木)	体育祭予行のため、給食はありません							
27	(金)	体育祭のため、給食はありません							
30	(月)	ポークカレー	ツナサラダ みかんゼリー			牛乳、豚肉、チーズ ツナ、寒天	セロリ、生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、キャベツ、胡瓜、みかん缶 みかんジュース	米、麦、油 バター、小麦粉 じゃが芋、砂糖	847 26.6 30.2
31	(火)	ごはん	かんぴょう入り卵焼き こんにゃくの金平	豆腐の味噌汁 果物(河内晩柑)		牛乳、鶏肉、卵 さつまい揚げ、豆腐 味噌	玉ねぎ、筍、人参、かんぴょう 椎茸、枝豆、ごぼう、こんにゃく さやいんげん、小松菜、河内晩柑	米、油、砂糖、澱粉 ごま油、ごま さつまい	738 29.0 21.0

※食材の都合で献立を変更することがあります