

令和 5 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**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
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄		緑
1	(月)	開校記念日							
2	(火)	 マーボー丼	キャベツとじゃこのサラダ 杏仁豆腐		牛乳 豚肉 味噌 豆腐 寒天 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 胡麻油 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 長ネギ にら キャベツ 胡瓜 赤ピーマン セロリ みかん缶 桃缶 りんご缶	736 30.1 20.3	
3	(水)	憲法記念日							
4	(木)	みどりの日							
5	(金)	こどもの日							
8	(月)	 ひじきごはん	生揚げの鶏そぼろ煮 塩だれキャベツ 果物(柑橘類)		牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 生揚げ	米 麦 砂糖 澱粉 ごま油 ごま油	椎茸 人参 白滝 生姜 筍 大根 しめじ 長ネギ 青梗菜 キャベツ 胡瓜 にんにく 果物(柑橘類)	726 30.3 27.1	
9	(火)	 ごはん	タラの甘酢あんかけ 粉ふき芋 ワンタンスープ みかんヨーグルト		牛乳 タラ 青海苔 豚肉 ヨーグルト	米 澱粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 ワンタン皮 ごま油	玉葱 ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく 人参 長ネギ 筍 白菜 にら みかん缶	734 32.4 15.5	
10	(水)	 きなこ揚げパン	コーンチャウダー コールスローサラダ 果物(メロン)		牛乳 きなこ 鶏肉 チーズ	パン 油 砂糖 じゃが芋 白インゲン豆 バター 小麦粉 生クリーム	生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 胡瓜 しめじ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ 果物(メロン)	787 29.3 35.0	
11	(木)	 青豆ごはん	擬製豆腐 五目金平 呉汁(=大豆のすりおろし味噌汁)		牛乳 豚肉 豆腐 卵 大豆 味噌	米 油 砂糖 澱粉 胡麻油 ごま じゃが芋	グリーンピース 玉ねぎ 赤ピーマン 長ネギ ピーマン 椎茸 ごぼう 人参 小松菜 蓮根 こんにゃく さやいんげん <b>大根</b>	708 31.7 22.3	
12	(金)	 玄米ごはん	ししゃもの磯辺揚げ ひたし豆サラダ 筑前煮 果物(柑橘類)		牛乳 ししゃも 青海苔 青大豆 さつま揚げ	米 玄米 小麦粉 澱粉 油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 筍 蓮根 ごぼう こんにゃく 椎茸 グリーンピース 果物(柑橘類)	734 29.4 23.6	
15	(月)	 ターメリックライス・えびクリーム	ツナサラダ 果物(メロン)		牛乳 鶏肉 えび チーズ ツナ	米 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 パセリ キャベツ 胡瓜 果物(メロン)	751 25.9 26.0	
16	(火)	 五目あんかけ麺	青海苔ポテト 小豆抹茶ミルク寒天		牛乳 豚肉 なると うずら卵 青海苔 寒天	中華麺 油 澱粉 じゃが芋 砂糖 小豆 黒砂糖	生姜 にんにく 木耳 筍 玉葱 人参 白菜 小松菜	721 27.8 22.1	
17	(水)	 ごはん	豚肉のチーズ焼き もやしのピリ辛和え 味噌けんちん汁 果物(柑橘類)		牛乳 豚肉 味噌 チーズ 油揚げ 豆腐	米 胡麻油 油	大葉 もやし 大豆もやし 人参 <b>大根</b> ピーマン にんにく 生姜 長ネギ ごぼう こんにゃく 果物(柑橘類)	742 33.4 28.1	
18	(木)	中間考査のため給食なし日です							
19	(金)	 カレーピラフ	ひじきと蓮根のサラダ チンゲン菜と卵のスープ かぼちゃゼリーカラメルソース		牛乳 ウィンナー ひじき ハム 寒天 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 油 ごま 練ごま 砂糖 ごま油 澱粉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン 蓮根 胡瓜 小松菜 生姜 長ネギ しめじ 青梗菜 かぼちゃ	713 22.7 24.8	
22	(月)	 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	米 麦 ごま ごま油 じゃが芋 砂糖 澱粉	にんにく 生姜 長ネギ 大根 筍 万能ネギ	743 31.1 24.8	
23	(火)	 コーンライス	チキンソテーマトソース ポテトサラダ スコッチブロス		牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	米 油 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 麦	コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参 胡瓜 セロリ 長ネギ パセリ	706 32.7 20.1	
24	(水)	 人参ごはん	肉じゃが チンゲン菜とツナの和え物 芋ようかん		牛乳 豚肉 さつま揚げ ツナ 寒天	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま さつま芋	人参 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース 青梗菜 <b>キャベツ</b>	730 23.8 14.4	
25	(木)	体育祭のため給食なし日です							
26	(金)	体育祭(予備日)のため給食なし日です							
29	(月)	体育祭(予備日)のため給食なし日です							
30	(火)	 大豆とじゃこのごはん	いかの香味焼き 野菜の中華和え 中華卵スープ 冷凍みかん		牛乳 大豆 卵 油揚げ いか 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 ごま油 澱粉	生姜 にんにく 長ネギ 青梗菜 キャベツ 人参 黄パプリカ 玉ねぎ コーン ほうれん草 冷凍みかん	702 37.9 17.2	
31	(水)	 ポークカレーライス	コーンサラダ フルーツヨーグルト		牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	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 <b>胡瓜</b> コーン 桃缶 りんご缶 みかん缶	788 25.6 23.4	

※食材の都合で献立を変更することがあります