



令和8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) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		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	(金)	開校記念日							
4	(月)	みどりの日							
5	(火)	こどもの日							
6	(水)	振替休日							
7	(木)	ポークカレー	キャベツとツナのサラダ パインゼリー	○	牛乳 豚肉 チーズ ツナ 寒天	米 麦 油 胡麻油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	セロリ 生姜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン パインジュース パイン缶	842 25.8 27.1	
8	(金)	ひじきご飯	生揚げの鶏そぼろ煮 塩ダレキャベツ 果物(柑橘類)	○	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 生揚げ	米 麦 油 胡麻油 砂糖 澱粉 ゴマ	椎茸 人参 白滝 生姜 筍 大根 しめじ 長葱 青梗菜 キャベツ 胡瓜 にんにく 柑橘類	740 31.4 28.2	
11	(月)	玄米入り じゃこご飯	揚げ鰹のカレー風味 レモン和え かき卵汁 果物(柑橘類)	○	牛乳 ちりめんじゃこ 鰹 豆腐 卵 しらす ワカメ	米 玄米 ゴマ 澱粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 大根 胡瓜 人参 レモン 長葱 柑橘類	711 36.8 19.2	
12	(火)	鶏と野菜の あんかけ丼	もやしのにじり辛和え じゃが芋の甘辛揚げ	○	牛乳 鶏肉 なると	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 水あめ じゃが芋 黒砂糖	生姜 にんにく 玉葱 人参 白菜 筍 椎茸 木耳 もやし 大豆もやし ピーマン グリンピース	708 23.0 21.6	
13	(水)	人参ご飯	肉じゃが ほうれん草とツナの和え物 小豆抹茶ミルク寒天	○	牛乳 豚肉 さつま揚げ ツナ 寒天	米 ゴマ 油 じゃが芋 砂糖 小豆 黒砂糖	人参 生姜 玉葱 こんにゃく さやいんげん ほうれん草 キャベツ しめじ	706 26.0 17.1	
14	(木)	体育祭 (給食なし日)							
15	(金)	体育祭予備日(給食なし日)							
18	(月)	青豆ご飯	擬製豆腐 五日金平 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 澱粉 胡麻油 ゴマ	グリンピース 玉葱 人参 椎茸 ごぼう 蓮根 こんにゃく 水菜 さやいんげん ほうれん草	702 29.9 23.8	
19	(火)	黒砂糖パン	コールスローサラダ コーンチャウダー 果物(メロン)	○	牛乳 鶏肉 チーズ	パン 砂糖 生クリーム じゃが芋 白いんげん豆 バター 小麦粉 油	キャベツ 胡瓜 人参 枝豆 生姜 セロリ 玉葱 しめじ マッシュルーム コーン パセリ メロン	719 27.0 29.9	
20	(水)	玄米入りご飯	魚のゴマダレかけ さつま芋の昆布和え けんちん汁	○	牛乳 鯖 昆布 油揚げ 豆腐	米 玄米 砂糖 澱粉 ゴマ さつま芋 油 胡麻油	生姜 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長葱	744 28.0 31.2	
21	(木)	きつねうどん	じゃこのサラダ 小倉明日葉寒天	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ 寒天	うどん 砂糖 胡麻油 ゴマ 砂糖 黒砂糖 生クリーム 小豆	椎茸 人参 長葱 小松菜 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン セロリ 明日葉	704 29.1 27.3	
22	(金)	十穀ご飯	ししゃもの抹茶揚げ 肉味噌和え 筑前煮 キャロットゼリー	○	牛乳 ししゃも 豚肉 味噌 さつま揚げ 寒天	米 餅麦 餅粟 アマランサス 胡麻油 押麦 赤米 小豆 青大豆 小麦粉 黄パプリカ 胡瓜 椎茸 筍 蓮根 人参ジュース 黒米 ハト麦 澱粉 砂糖 油	もやし 人参 赤ピーマン 生姜 シソジュース マッシュルーム グリンピース キャベツ 胡瓜 ごぼう こんにゃく グリルピース みかん缶	734 29.3 23.3	
25	(月)	ゆかりご飯	ふくさ卵焼き 大根サラダ 味噌汁 桃ゼリー	○	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 鰹節 油揚げ 味噌 寒天	米 油 砂糖 澱粉 胡麻油 ゴマ じゃが芋	玉葱 人参 椎茸 グリルピース 大根 胡瓜 水菜 桃ジュース 桃缶	700 28.0 22.0	
26	(火)	ケチャップライス	ツナサラダ クラムチャウダー	○	牛乳 鶏肉 ツナ あさり チーズ	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 生クリーム	玉葱 マッシュルーム パセリ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 生姜 セロリ にんにく しめじ	785 30.5 29.7	
27	(水)	中間考査(給食なし日)							
28	(木)	ひよこ豆入り キーマカレー	彩野菜のじゃこサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 麦 油 バター 小麦粉 ひよこ豆 砂糖 胡麻油 ゴマ	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム グリルピース キャベツ 胡瓜 赤ピーマン セロリ 桃缶 みかん缶 りんご缶	769 27.6 23.6	
29	(金)	わかめご飯	イカの香味焼き きつね和え さつま汁 かぼちゃゼリー・加刺ス	○	牛乳 ワカメ イカ 油揚げ 豚肉 味噌 豆腐 寒天	米 麦 ゴマ 胡麻油 砂糖 油 さつま芋 生クリーム 澱粉	生姜 にんにく 長葱 小松菜 キャベツ 人参 大根 ごぼう かぼちゃ	746 34.8 20.7	

※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。