



令和 5年度



6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) 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	(木)	ごはん	鶏天 からし和え みかんゼリー	さつま汁	牛乳	牛乳 鶏肉 なたと 豚肉 豆腐 味噌 寒天	米 小麦粉 澱粉 油 さつま芋 砂糖	生姜 にんにく 小松菜 長ネギ キャベツ 人参 大根 ごぼう こんにゃく みかんジュース みかん缶	785 33.7 20.5
2	(金)	黒砂糖パン	ポークビーンズ ツナサラダ 果物(メロン)		牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	パン 油 砂糖 生クリーム	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト グリンピース キャベツ 胡瓜 果物(メロン)	720 34.1 28.4
5	(月)	チンジャオロースー丼	ぎつね和え ミルクゼリーブルーベリーソース		牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 寒天	米 麦 砂糖 油 澱粉 ブルベリヅ ム 生クリーム ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 もやし ピーマン 赤ピーマン 小松菜 キャベツ ブルベリ レモン	730 27.9 20.2
6	(火)	玄米入りごはん	鶏の照り焼き じゃこサラダ さつま芋といんげん豆の甘煮	かきたま汁	牛乳	牛乳 鶏肉 なたと ちりめんじゃこ 豆腐 卵	米 玄米 砂糖 澱粉 ごま油 ごま さつま芋 白インゲン豆	キャベツ 胡瓜 赤ピーマン セロリ 長ネギ 小松菜	729 36.8 17.5
7	(水)	ごはん	さばのごまダレかけ 和風さつま芋サラダ 豚と野菜のすまし汁		牛乳	牛乳 さば 豚肉 生揚げ	米 砂糖 澱粉 油 ごま さつま芋 ごま油 くず粉	生姜 人参 胡瓜 玉ねぎ しめじ 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく 長ネギ 万能ねぎ	804 32.4 34.2
8	(木)	味噌ラーメン	ジャーマンポテト フルーツヨーグルト		牛乳	牛乳 豚肉 なたと 味噌 ベーコン ヨーグルト	中華麺 油 砂糖 ごま ねりごま じゃが芋 バター	生姜 にんにく 人参 長ネギ もやし コーン 小松菜 玉ねぎ パセリ 桃缶 りんご缶 みかん缶	725 34.5 24.4
9	(金)	油揚げとじゃこのごはん	つくね焼き 練りごま和え 豆腐のすまし汁		牛乳	牛乳 油揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 砂糖 パン粉 澱粉 練りごま 油 里芋 ごま油 ごま	ごぼう 長ネギ 小松菜 キャベツ 人参 大根 こんにゃく	755 34.6 26.8
12	(月)	ひよこ豆入りキーマカレー	アスパラサラダ 果物(小玉スイカ)		牛乳	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 油 ごま油 バター 小麦粉 ひよこ豆 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリルピーマン アスパラガス 胡瓜 キャベツ 果物(小玉スイカ)	739 25.5 22.1
13	(火)	けんちんうどん	ひじき和え 豆乳抹茶蒸しパン		牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじき 豆乳	うどん 里芋 ごま油 油 砂糖 小麦粉 甘納豆	椎茸 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ネギ 小松菜 ほうれん草 キャベツ	759 28.3 19.8
14	(水)	チキンライス	バリバリサラダ(揚げワタンの皮入り) ほうれん草のミルクスープ 果物(メロン)		牛乳	牛乳 鶏肉 ハム	米 麦 バター 油 ワタンの皮 砂糖 ごま油 小麦粉	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン ほうれん草 果物(メロン)	719 23.2 23.3
15	(木)	合唱祭のため給食なし日です							
16	(金)	ゆかりごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 野菜の海苔和え 桃ゼリー	味噌汁	牛乳	牛乳 鮭 味噌 ツナ 海苔 生揚げ 寒天	米 バター 砂糖 ごま	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし ほうれん草 桃缶 白菜 大根 椎茸 水菜 桃ジュース	755 32.9 23.3
19	(月)	ごはん	いかのかりんとう揚げ ラーパーツァイ みそ汁 フルーツあんみつ		牛乳	牛乳 いか 味噌 わかめ 寒天	米 澱粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 小豆 黒砂糖	生姜 白菜 人参 えのきだけ 長ネギ みかん缶 りんご缶 桃缶	712 30.0 14.8
20	(火)	青海苔ごはん	ダッカルビ 中華ピクルス さつま芋のバターミルクかけ		牛乳	牛乳 青海苔 鶏肉 脱脂粉乳	米 油 砂糖 トック ごま油 澱粉 ごま さつま芋 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸 白菜キムチ にら 大根 胡瓜 セロリ	784 23.4 21.7
21	(水)	ごまごはん	干草焼き チンゲン菜の和え物 味噌汁 水ようかん		牛乳	牛乳 竹輪 卵 なたと 油揚げ 味噌 寒天	米 麦 ごま 油 砂糖 澱粉 ごま油 じゃが芋 小豆	玉ねぎ 筍 赤ピーマン 椎茸 さやいんげん 青梗菜 人参 水菜 キャベツ	703 30.0 20.5
22	(木)	スパゲティミートソース	カレードRESSINGサラダ サイダー寒天フルーツ		牛乳	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 寒天	スパゲティ 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ みかん缶 セロリ 人参 マッシュルーム 桃缶 トマト キャベツ 胡瓜 コーン パイン缶	723 29.8 17.6
23	(金)	人参ごはん	いわしのかば焼き じゃが芋の昆布和え 味噌汁		牛乳	牛乳 いわし 昆布 油揚げ 味噌	米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	人参 生姜 ピーマン 大根 しめじ 小松菜	754 29.3 24.7
26	(月)	すき焼き丼	梅おほか和え あじさいゼリー (カルピスゼリー&ぶどうゼリー)		牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 鯉節 寒天 カルピス	米 麦 油 砂糖	玉葱 人参 白滝 白菜 ぶどうジュース 長ネギ ほうれん草 春菊 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し 椎茸	723 30.3 17.9
27	(火)	ハニーセサミトースト	鶏のクリーム煮 キャベツのサラダ		牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	パン はちみつ バター ごま油 小麦粉 生クリーム 砂糖	生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 かぶ マッシュルーム パセリ キャベツ 胡瓜	758 29.2 42.3
28	(水)	十穀ごはん	肉豆腐 根菜の胡麻ドレサラダ 果物(メロン)		牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	米 もちきび 小豆 青大豆 ごま もち栗 押麦 赤米 大豆 練りごま 黒米 ハト麦 アマニ油 砂糖 ごま油	玉葱 人参 ごぼう 白滝 白菜 長葱 ほうれん草 春菊 蓮根 大根 胡瓜 小松菜 果物(メロン)	713 31.5 22.3
29	(木)	パセリライス	ハムとチーズのオムレツ 洋風ピクルス トマトスープ キャロットゼリー		牛乳	牛乳 ハム チーズ 卵 ベーコン 豚肉 寒天	米 麦 じゃが芋 生クリーム 砂糖 油	パセリ 枝豆 かぶ 胡瓜 赤ピーマン みかん缶 黄パプリカ セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 人参ジュース ズッキーニ マッシュルーム トマト みかんジュース	814 33.4 26.6
30	(金)	期末考査のため給食なし日です							

※食材の都合で献立を変更することがあります

6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。給食ではこの期間に、歯を作るために必要なカルシウムが豊富に入っているじゃこや、良く噛む食材を多数入れています。良く噛んで強い歯を作ってください。

