

令和 4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)	
		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
1	(水)	ごはん	魚の更紗揚げ からし和え みかんミルクゼリー	豚汁	牛乳	牛乳、鮫、かまぼこ 豚肉、豆腐、みそ 寒天	生姜、小松菜、キャベツ、人参、ごぼう 大根 、こんにゃく、長ネギ、みかん缶	米、澱粉、油 じゃが芋、生クリーム 砂糖	779 36.4 23.6
2	(木)	黒砂糖パン	ビーンズシチュー キャベツのサラダ 果物(メロン)		牛乳	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、コーン マッシュルーム、トマト、パセリ キャベツ、きゅうり、メロン	パン、油、バター、砂糖 小麦粉、白いんげん豆 じゃが芋、生クリーム	717 29.2 24.8
3	(金)	中華丼	マーボーポテト キャロットゼリー		牛乳	牛乳、豚肉、いか なると、うずら卵 寒天	生姜、玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ 椎茸、木耳、小松菜、にんにく みかんジュース、人参ジュース、みかん缶	米、麦、油、澱粉 砂糖、ごま油 じゃが芋	720 27.6 16.8
6	(月)	きつねうどん	竹輪の酢の物 さつま芋と豆乳の蒸しパン		牛乳	牛乳、油揚げ、豚肉 竹輪、わかめ 豆乳	椎茸、人参、長ネギ、小松菜 大根、きゅうり	うどん、砂糖 さつま芋、小麦粉	773 31.1 21.8
7	(火)	玄米入りごはん	豚肉の生姜焼き 切干大根の胡麻酢和え けんちん汁	小魚ナッツ	牛乳	牛乳、豚肉、昆布 油揚げ、豆腐 煮干し	生姜、玉ねぎ、切干大根、人参、 きゅうり、 大根 、ごぼう、こんにゃく 長ネギ	米、玄米、砂糖、ごま 油、じゃが芋 ごま油、アーモンド	747 35.7 26.6
8	(水)	ピピンバ	酸辣湯(サンラータン) 杏仁豆腐		牛乳	牛乳、豚肉、味噌 豆腐、卵 寒天	にんにく、生姜、もやし、小松菜、椎茸 人参、きゅうり、木耳、長ネギ、たけのこ みかん缶、パイン缶、りんご缶	米、麦、油、砂糖 ごま油、澱粉	724 27.7 22.6
9	(木)	しらす入りわかめごはん	五目卵焼き レンコンの炒め みそけんちん汁		牛乳	牛乳、わかめ、味噌 豚肉、ひじき、豆腐 味噌、しらす	人参、玉ねぎ、椎茸、枝豆、蓮根 赤ピーマン、万能ねぎ、ごぼう 大根 、こんにゃく、小松菜	米、麦、ごま、油 砂糖、澱粉	748 34.5 25.1
10	(金)	チキンカレーライス	アスパラサラダ 果物(小玉スイカ)		牛乳	牛乳、鶏肉 チーズ	セロリ、生姜、にんにく、玉ねぎ 人参、グリーンアスパラ きゅうり、キャベツ、小玉スイカ	米、麦、油、バター 小麦粉、じゃが芋 砂糖	797 23.9 26.8
13	(月)	ごまごはん	回鍋肉 中華コーン卵スープ ももゼリー		牛乳	牛乳、豚肉、味噌 鶏肉、卵 寒天	にんにく、生姜、人参、たけのこ、椎茸、桃缶 キャベツ、長ネギ、ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、コーン、万能ねぎ、桃ジュース	米、麦、ごま、油 砂糖、澱粉 ごま油	790 28.8 26.9
14	(火)	ごはん	鶏の照り焼き 野菜のピリカラ和え さつま汁	フルーツみつ豆	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉 油揚げ、豆腐 味噌、寒天	キャベツ、きゅうり、もやし、にんにく 生姜、ごぼう、人参、 大根 、長ネギ みかん缶、りんご缶、桃缶	米、砂糖、澱粉 ごま油、さつま芋 赤えんどう豆、黒砂糖	759 38.3 19.3
15	(水)	シーフード クリームライス	キャベツとツナのマスタード和え ベーコンポテト		牛乳	牛乳、鶏肉、あさり いか、チーズ ツナ、ベーコン	セロリ、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、パセリ、キャベツ 赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	米、麦、油、バター 小麦粉、生クリーム 砂糖、じゃが芋	790 27.9 29.8
16	(木)	合唱祭のため給食はありません							
17	(金)	十穀ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 野菜の海苔醤油和え みそ汁	あじさいゼリー	牛乳	牛乳、鮭、味噌 海苔、油揚げ、豆腐 寒天、乳飲料	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし キャベツ、ほうれん草、しめじ えのきだけ、長ネギ、ぶどうジュース	米、麦、粟、黍、ごま 赤黒米、ハト麦、小大豆 アヲナス、バター、砂糖 じゃが芋	747 32.5 22.1
20	(月)	ごはん	家常豆腐 華風漬け さつま芋の茶巾		牛乳	牛乳、豚肉、生揚げ 味噌、豆乳	にんにく、生姜、椎茸、たけのこ 人参、キャベツ、長ネギ、大根 きゅうり	米、油、砂糖、澱粉 ごま油、さつま芋 バター	801 32.2 26.4
21	(火)	ゆかりごはん	いかのかりんと揚げ ハンサンスー 豆腐のすまし汁	小豆豆乳寒天	牛乳	牛乳、いか、ハム 鶏肉、豆腐 寒天、豆乳	生姜、人参、きゅうり、えのきだけ 長ネギ、小松菜	米、澱粉、油、砂糖 春雨、ごま油 砂糖、小豆、黒砂糖	757 35.9 20.5
22	(水)	五目ごはん	つくね焼き 胡麻和え 生揚げ入り味噌汁		牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ 鶏肉、豆腐、豆乳 生揚げ、味噌	人参、椎茸、グリーンピース、ごぼう 長ネギ、青梗菜、キャベツ、白菜 小松菜、しめじ	米、油、澱粉、パン粉 ごま、ねりごま	783 37.4 30.8
23	(木)	スパゲティミートソース	フライドポテトサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース		牛乳	牛乳、豚肉、チーズ 寒天	にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリ、レモン 人参、マッシュルーム、ブルーベリー キャベツ、きゅうり、コーン、トマト	スパゲティ、油 白いんげん豆、砂糖 じゃが芋、ごま油 砂糖、生クリーム	784 31.8 24.6
24	(金)	カリカリ梅ごはん	鯛の南蛮漬け 野菜のごまみそ和え すまし汁	フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳、鯛、豆腐 ちりめんじゃこ 味噌、ヨーグルト	梅、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン もやし、人参、ほうれん草、ごぼう 大根 、椎茸、万能ねぎ、生姜 桃缶、パイン缶、りんご缶	米、麦、澱粉、小麦粉 油、砂糖、練ゴマ ごま	768 31.9 23.8
27	(月)	キムチチャーハン	ニラチヂミ ワンタンスープ 果物(冷凍生パイン)		牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉	にんにく、生姜、人参、白菜キムチ にら、赤ピーマン、長ネギ、たけのこ もやし、冷凍生パイン	米、麦、油、ごま油 ごま、小麦粉、澱粉 砂糖、ごま、ワタシ皮	741 27.6 16.9
28	(火)	きなこトースト	鶏とかぶのクリーム煮 ひたし豆入りサラダ		牛乳	牛乳、きなこ 鶏肉、チーズ 大豆	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、きゅうり、コーン	パン、バター、砂糖 油、小麦粉 生クリーム	766 29.3 41.0
29	(水)	期末考査のため給食はありません							
30	(木)	期末考査のため給食はありません							

※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。