

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