

7月



令和7年度 7・8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
7/1	(火)	期末考査（給食無し日）							
2	(水)	期末考査（給食無し日）							
3	(木)	十穀ご飯	鮭の香味焼き 牛肉と野菜のレモン和え 味噌汁 りんごゼリー	○	牛乳 鮭 牛肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 寒天	米 餅黍 小豆 餅粟 押麦 大豆 青大豆 黒米 マリナ 胡麻油 砂糖 ハト麦 赤米	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 レモン えのきだけ 長ネギ りんごジュース りんご缶	723 35.4 24.6	
4	(金)	カルピックッパ	さつま芋サラダ ずんだ餅	○	牛乳 牛肉 卵	米 麦 油 砂糖 ゴマ 澱粉 ごま油 さつま芋 白玉餅 水あめ	生姜 にんにく 大根 人参 しめじ 大豆もやし 椎茸 えのきだけ 枝豆 白菜キムチ 長ネギ ニラ 胡瓜 玉ねぎ	717 22.0 18.0	
7	(月)	おかかごはん	五目卵焼き きつね和え さつま汁 果物（スイカ）	○	牛乳 鯉節 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	米 油 砂糖 澱粉 さつま芋	玉ねぎ 人参 枝豆 小松菜 キャベツ 生姜 大根 ごぼう 長ネギ スイカ	768 32.1 22.7	
8	(火)	ココアパン	ツナサラダ 鶏とじゃが芋のクリーム煮 果物（メロン）	○	牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ	パン 砂糖 じゃが芋 油 生クリーム バター 小麦粉	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ メロン	735 29.1 35.0	
9	(水)	枝豆ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 夏野菜の即席漬け じゃが芋のそぼろ煮 キャロットゼリー	○	牛乳 ししゃも 青海苔 豚肉 寒天	米 小麦粉 澱粉 油 じゃが芋 砂糖	枝豆 胡瓜 なす みょうが 生姜 玉ねぎ 人参 人参ジュース みかんジュース みかん缶	724 27.0 21.5	
10	(木)	焼き豚入り チャーハン	青菜となるとの和え物 中華風卵コーンスープ 明日葉チーズケーキ	○	牛乳 焼き豚 なると 鶏肉 卵 チーズ	米 麦 油 ごま油 澱粉 小麦粉 砂糖 生クリーム	人参 長ネギ コーン グリンピース 小松菜 もやし 生姜 玉ねぎ 木耳 青梗菜 明日葉 レモン	738 25.0 27.3	
11	(金)	大豆とわかめの ごはん	イカのチリソース 中華ピクルス もずくスープ 杏仁豆腐	○	牛乳 わかめ 大豆 イカ もずく 豆腐 寒天	米 もち米 澱粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 長ネギ 大根 胡瓜 セロリ 人参 えのきだけ 万能ねぎ 甘夏缶 みかん缶 桃缶	708 32.8 18.9	
14	(月)	塩昆布ごはん	生揚げと大根のそぼろ煮 春雨サラダ 果物（メロン）	○	牛乳 昆布 鶏肉 生揚げ ハム	米 麦 油 砂糖 澱粉 春雨 ごま油	生姜 大根 人参 青梗菜 黄パプリカ 胡瓜 メロン	708 28.9 24.4	
15	(火)	夏野菜カレー	キャベツとツナのマスタード和え 果物（スイカ）	○	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	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 スイカ 人参 南瓜 なす ビーマン 胡瓜 ズッキーニ キャベツ 赤ビーマン	718 24.7 22.2	
16	(水)	午前授業日（給食無し日）							
17	(木)	ジャージャー麺	ガーリックポテト サイダー寒天フルーツ	○	牛乳 豚肉 寒天 大豆 味噌	蒸し中華麺 油 砂糖 澱粉 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 胡瓜 みかん缶 桃缶 バイン缶	747 29.1 25.7	



～夏休み～



8月

8/26	(火)	鶏と野菜の あんかけ丼	五目豆 さつま芋のバターミルクかけ	○	牛乳 鶏肉 なると 大豆 昆布 脱脂粉乳	米 麦 油 澱粉 ごま油 さつま芋 砂糖 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 白菜 筍 椎茸 木耳 グリンピース ごぼう こんにゃく	737 25.2 16.6
27	(水)	コーンライス	チキンソテーマトソース マセドアンサラダ ほうれん草のミルクスープ	○	牛乳 鶏肉 ハム	米 油 じゃが芋 砂糖 オリーブ油 バター 小麦粉 生クリーム	コーン 玉ねぎ マッシュルーム 人参 胡瓜 セロリ ほうれん草	705 34.3 22.8
28	(木)	カレーピラフ クリームかけ	ひたし豆入り彩りサラダ 果物（メロン）	○	牛乳 ツナ 鶏肉 豆乳 チーズ 青大豆	米 麦 オリーブ油 油 バター 小麦粉 生クリーム 砂糖	玉ねぎ ビーマン 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 赤ビーマン コーン メロン	716 24.2 27.2
29	(金)	ごはん	鯖の南部焼き 昆布和え 味噌汁 金時豆の甘煮	○	牛乳 鯖 昆布 豆腐 油揚げ 味噌	米 ごま 胡麻油 砂糖 金時豆	生姜 小松菜 キャベツ 人参 胡瓜 えのきだけ 長ネギ	791 32.3 32.6

※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。