



8・9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			
8/28	(月)	ポークハヤシライス	コールスローサラダ 果物(梨)		豚肉 牛乳	米 麦 小麦粉 砂糖 油 バター	パセリ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム 梨 トマト キャベツ 胡瓜 コーン	756 25.0 23.9		
29	(火)	ごはん	サバの南部焼き 昆布和え 味噌汁 小豆抹茶豆腐寒天	牛乳	牛乳 さば 昆布 豆腐 油揚げ 味噌 寒天 豆乳	米 ごま ごま油 砂糖 小豆 黒砂糖	生姜 小松菜 キャベツ 人参 胡瓜 えのきだけ 長葱	801 31.7 32.9		
30	(水)	カレーうどん	筑前煮 大学芋	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	うどん 澱粉 ごま 胡麻油 油 砂糖 さつま芋 水あめ	玉葱 長葱 人参 椎茸 しめじ 小松菜 筍 蓮根 ごぼう こんにゃく グリンピース	808 29.7 20.7		
31	(木)	枝豆ごはん	鶏のから揚げ ピリ辛粉ふき芋 さつま汁	牛乳	牛乳 鶏肉 青のり 豚肉 豆腐 味噌	米 澱粉 小麦粉 油 じゃが芋 さつま芋	枝豆 生姜 大根 人参 ごぼう 小松菜 長葱	734 35.3 21.2		
9/1	(金)	十穀ごはん	五目卵焼き 小松菜とキャベツの和え物 呉汁(ごじる) 果物(梨)	牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 卵 昆布 大豆 味噌 青大豆	米 餅黍 もち粟 澱粉 里芋 押麦 赤米 黒米 ごま油 ごま ハト麦 アヲハル 油 砂糖	玉葱 人参 枝豆 小松菜 キャベツ 胡瓜 大根 椎茸 こんにゃく 長ネギ 梨	712 31.1 20.5		
4	(月)	ひよこ豆入りキーマカレー	パンプキンサラダ 果物(りんご)	牛乳	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 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 グリンピース かぼちゃ 胡瓜 コーン りんご	768 25.3 22.3		
5	(火)	マーボー丼	きくらげ入りサラダ 水ようかん	牛乳	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 焼き豚 寒天	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 小豆	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 長ネギ たら キャベツ 胡瓜 赤ピーマン きくらげ	746 34.5 19.9		
6	(水)	ごはん	豚肉のねぎ味噌焼き もやしのピリ辛和え けんちん汁	牛乳	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 油 里芋	にんにく 生姜 長ネギ もやし 大豆もやし 人参 ピーマン 大根 ごぼう こんにゃく	719 31.5 26.7		
7	(木)	黒砂糖パン	鶏とかぶのクリーム煮 キャベツとツナのマスタード和え 果物(メロン)	牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	パン 油 バター 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 赤ピーマン メロン	701 28.0 30.6		
8	(金)	文化祭準備のため給食なし日です								
11	(月)	文化祭振替休日								
12	(火)	文化祭振替休日								
13	(水)	ごまごはん	イカのかりんと揚げ 菊花和え 具沢山味噌汁 果物(ぶどう)	牛乳	牛乳 いか 鯉節 油揚げ 豆腐	米 麦 ごま 澱粉 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	生姜 ほうれん草 えのきだけ 菊の花 柚子 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ネギ ぶどう	730 32.5 22.7		
14	(木)	ツナカレーピラフ	グリーンサラダ パンプキンポタージュ りんごゼリー	牛乳	牛乳 ツナ 鶏肉 寒天	米 麦 オリーブ油 白インゲン豆 ごま油 金時豆 生クリーム 油 ひよこ豆 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン りんごジュース 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 ピーマン りんご缶 さやいんげん セロリ かぼちゃ パセリ	757 22.8 26.2		
15	(金)	五目あんかけ焼きそば	ポテトのキムチ風 みかんとミルクのゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 なると 寒天	中華麺 油 澱粉 じゃが芋 砂糖 生クリーム	生姜 にんにく 木耳 筍 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 赤ピーマン 黄パプリカ ピーマン みかん缶	700 27.3 20.0		
18	(月)	敬老の日								
19	(火)	ゆかりごはん	鮭の香味焼き おかか和え 味噌汁 さつま芋といんげん豆の甘煮	牛乳	牛乳 鮭 鯉節 油揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖 さつま芋 白いんげん豆	にんにく 生姜 長葱 キャベツ 人参 しめじ 小松菜 なす さやいんげん 万能葱 玉ねぎ	762 33.2 19.8		
20	(水)	ごはん	生揚げの味噌炒め 春雨サラダ 杏仁豆腐	牛乳	牛乳 鶏肉 生揚げ 味噌 ハム 寒天	米 油 砂糖 ごま油 澱粉 春雨	生姜 ピーマン キャベツ 人参 椎茸 黄パプリカ 胡瓜 甘夏缶 みかん缶 桃缶	798 33.9 26.2		
21	(木)	ココアパン	なすのミートグラタン スコッチブロス フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	パン オリーブ油 小麦粉 砂糖 油 麦	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト なす セロリ 長葱 パセリ 桃缶 りんご缶 みかん缶	763 33.3 30.7		
22	(金)	きのこクリームライス	ポテトサラダ キャロットゼリー	牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ ハム 寒天	米 油 バター 小麦粉 生クリーム じゃが芋 砂糖	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム エリンギ みかん缶 パセリ 胡瓜 コーン みかんジュース 人参ジュース	779 23.9 25.3		
25	(月)	オンライン学習デー								
26	(火)	ごはん	さんまのかば焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁 果物(梨)	牛乳	牛乳 さんま ツナ 海苔 生揚げ 味噌	米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 ほうれん草 白菜 人参 えのきだけ 万能葱 梨	839 31.2 34.3		
27	(水)	じゃこ入り卵チャーハン	パリパリポテトサラダ キムチスープ 冷凍みかん	牛乳	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 豚肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 砂糖 じゃが芋	人参 長葱 グリンピース 胡瓜 キャベツ コーン 玉ねぎ 生姜 白菜 白菜キムチ たら 冷凍みかん	711 26.8 24.7		
28	(木)	人参ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 小松菜と竹輪の和え物 肉じゃが 桃ゼリー	牛乳	牛乳 ししゃも 青海苔 竹輪 寒天 豚肉 さつま揚げ	米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	人参 小松菜 キャベツ しめじ 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース 桃ジュース 桃缶	808 29.8 22.1		
29	(金)	コーンライス	かじきのムニエルかついり 青海苔ポテト ウィンナースープ	牛乳	牛乳 めかじき 青海苔 ウィンナー	米 オリーブ油 小麦粉 バター 油 じゃが芋	コーン パセリ にんにく 玉ねぎ 白菜 かぶ なす 赤ピーマン 黄パプリカ スズキニ トマト さやいんげん レモン セロリ 人参	748 33.1 27.2		

※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。