

令和 4年度



# 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**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)	
		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	たんぱく質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	脂質 (g)
8/30	(火)	ポークハヤシライス	コールスローサラダ 果物 (梨)		牛乳、豚肉	パセリ、にんにく、生姜、セロリ 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト キャベツ、胡瓜、コーン、梨	米、麦、油、バター 小麦粉、砂糖	756 25.0 23.9	
31	(水)	ごはん	鯖の南部焼き 昆布和え あずき抹茶豆乳寒天	味噌汁	牛乳、鯖、豆乳 昆布、豆腐、寒天 油揚げ、味噌	生姜、 <b>小松菜</b> 、キャベツ、人参 胡瓜、えのきだけ 長ネギ	米、ごま、ごま油 砂糖、小豆 黒砂糖	801 31.7 32.9	
9/1	(木)	卵チャーハン	フライドポテトサラダ キムチスープ 冷凍みかん		牛乳、豚肉、卵 ちりめんじゃこ 味噌、豆腐	人参、長ネギ、グリルピーズ、コーン、コーン キャベツ、胡瓜、玉ねぎ、冷凍みかん 生姜、白菜、えのきだけ、白菜キムチ	米、麦、油 ごま油、砂糖 じゃが芋	723 28.5 25.6	
2	(金)	枝豆ごはん	鶏肉のから揚げおろしかけ ピリ辛粉ふき芋	<del>大根と里芋のすまし汁</del> → 味噌けんちん汁	牛乳、鶏肉 青のり、油揚げ 豆腐、味噌	枝豆、生姜、大根、あさつき 人参、ごぼう、こんにゃく 長ネギ	米、油 でんぷん、里芋 じゃが芋	792 41.0 23.5	
5	(月)	チキンカレーライス	ごまだれサラダ 果物 (りんご)		牛乳 鶏肉 チーズ	セロリ、生姜、にんにく、玉ねぎ 人参、キャベツ、小松菜、コーン りんご	米、麦、油、砂糖 バター、小麦粉 じゃが芋、練ゴマ	813 24.5 27.4	
6	(火)	マーボー丼	きくらげサラダ 南瓜ようかん		牛乳、豚肉、味噌 豆腐、焼き豚 寒天、脱脂粉乳	にんにく、生姜、椎茸、たけのこ 人参、長ネギ、にら、キャベツ、胡瓜 赤ピーマン、きくらげ、南瓜	米、麦、油 砂糖、澱粉 ごま油	765 32.9 20.1	
7	(水)	ビスキュイパン	キャベツとツナのマスタード和え ポークシチュー		牛乳 豚肉 ツナ	セロリ、生姜、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン	パン、バター、砂糖 水あめ、小麦粉、油 アーモンド、じゃが芋	755 28.7 33.5	
8	(木)	こまごはん	いかのかりんと揚げ 菊花和え 具だくさん汁 果物 (ぶどう)		牛乳、いか 油揚げ 豆腐	生姜、ほうれん草、えのきだけ 菊の花、ゆず、大根、人参 ごぼう、こんにゃく、長ネギ、ぶどう	米、麦、ごま、油 でんぷん、ごま油 砂糖、じゃが芋	730 32.5 22.7	
9	(金)	文化祭準備のため給食なしです							
12	(月)	文化祭の振替休日							
13	(火)	文化祭の振替休日							
14	(水)	ツナカレーピラフ	グリーンサラダ 米粉のクラムチャウダー りんごゼリー		牛乳、ツナ、鶏肉 あさり、チーズ 寒天	にんにく、玉ねぎ、人参、りんご 赤ピーマン、キャベツ、胡瓜、ピーマン、しめじ さやいんげん、生姜、セロリ、パセリ、コーン	米、麦、オリーブ油 ごま油、油、米粉 バター、生クリーム、砂糖	784 27.6 27.0	
15	(木)	ごはん	鮭の香味焼き 塩だれキャベツ さつまいもと栗のきんとん風	味噌汁	牛乳 鮭 味噌	にんにく、生姜、長ネギ、キャベツ 人参、胡瓜、 <b>なす</b> 、玉ねぎ さやいんげん、万能ねぎ	米、ごま油 ごま、さつまいも 栗、砂糖、水あめ	756 29.9 19.8	
16	(金)	ジャージャー麺	ガーリックポテト サイダー寒天ポンチ		牛乳、豚肉 大豆、味噌 寒天	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参 たけのこ、椎茸、胡瓜 みかん缶、りんご缶	中華麺、油、砂糖 でんぷん、ごま油 じゃが芋	823 31.1 26.4	
20	(火)	ごはん	生揚げの味噌煮 春雨サラダ 杏仁豆腐		牛乳、鶏肉 生揚げ、味噌 ハム、寒天	生姜、ピーマン、キャベツ、人参 椎茸、黄ピーマン、胡瓜 甘夏缶、パイン缶、桃缶	米、油、砂糖 ごま油、でんぷん 春雨	800 33.8 26.2	
21	(水)	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、豚肉 ベーコン、チーズ ヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト <b>なす</b> 、セロリ、長ネギ、パセリ 桃缶、りんご缶、みかん缶	パン、オリーブ油 小麦粉、砂糖 麦	763 33.3 30.7	
22	(木)	きのこクリームライス	ポテトサラダ カフェオレゼリー		牛乳 鶏肉、チーズ ハム、寒天	セロリ、にんにく、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、エリンギ しめじ、パセリ、胡瓜、コーン	米、バター、油 小麦粉、生クリーム じゃが芋、砂糖	801 25.0 29.1	
23	(金)	秋分の日							
26	(月)	ごはん	さんまのかば焼き 海苔酢和え 果物 (梨)	味噌汁	牛乳、さんま ツナ、海苔 生揚げ、味噌	ほうれん草、白菜、人参 えのきだけ 万能ねぎ、梨	米、砂糖 でんぷん、ごま じゃが芋	765 31.0 29.2	
27	(火)	カレーうどん	筑前煮 大学芋		牛乳、豚肉 油揚げ さつま揚げ	玉ねぎ、長ネギ、人参、椎茸 しめじ、小松菜、たけのこ、蓮根 ごぼう、こんにゃく、グリーンピース	うどん、でんぷん ごま油、油、砂糖 さつまいも、水あめ、ごま	792 26.6 18.2	
28	(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 果物 (ぶどう)		牛乳、豚肉 味噌、油揚げ 豆腐	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、ぶどう	米、砂糖 ごま油、油 里芋	743 31.7 26.7	
29	(木)	コーンライス	かじきのムニエル・オリーブオイル 青のりポテト ウィナースープ		牛乳、めかじき 青のり ウィナー	コーン、パセリ、にんにく、玉ねぎ、かぶ なす、赤ピーマン、黄ピーマン、セロリ、白菜 ズッキーニ、トマト、さやいんげん、ピーマン、人参	米、オリーブ油 小麦粉、バター 油、じゃが芋	748 33.1 27.2	
30	(金)	ごはん	干草焼き かぼちゃの含め煮 みかんゼリー	味噌汁	牛乳、竹輪、卵 豚肉、味噌 寒天	玉ねぎ、たけのこ、赤ピーマン、椎茸 さやいんげん、南瓜、人参、みかん缶 小松菜、長ネギ、みかんジュース、ごぼう	米、油、砂糖 でんぷん さつまいも	761 27.8 17.4	

※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。

