

令和6年度

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)
		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	たんぱく質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄	緑	脂質 (g)
2	(月)	 十穀ごはん	五目卵焼き 小松菜とキャベツの和え物 呉汁	果物（梨）	 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 卵 昆布 大豆 味噌	米 餅黍 小豆 餅粟 押麦 ハト麦 赤米 油 砂糖 澱粉 胡麻油 黒米 ごま 里芋 大豆 青大豆 アマランサス	玉葱 人参 枝豆 小松菜 胡瓜 大根 椎茸 こんにゃく 長ネギ 梨 キャベツ	713 31.1 20.5
3	(火)	 サフランライスの 鶏クリームかけ	キャベツのサラダ 白玉ポンチ		 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	米 麦 バター 油 小麦粉 生クリーム 砂糖 白玉餅	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 赤ピーマン みかん缶 パイン缶 りんご缶	770 23.5 24.4
4	(水)	 ご飯	鶏と生揚げの味噌炒め 大根サラダ ぶどうゼリー		 牛乳	牛乳 鶏肉 生揚げ 味噌 鯉節 寒天	米 油 砂糖 胡麻油 澱粉 ごま	生姜 ピーマン キャベツ 人参 椎茸 大根 胡瓜 ぶどうジュース 洋梨缶	768 32.4 25.2
5	(木)	 ポークカレーライス	ツナ和え 果物（りんご）		 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ごま	セロリ 生姜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 りんご	791 25.1 25.1
6	(金)	文化祭準備（給食なし日）							
9	(月)	振替休日							
10	(火)	振替休日							
11	(水)	 じゃこ入り 卵チャーハン	バリバリポテトサラダ もずくスープ みかんゼリー		 牛乳	牛乳 鶏肉 寒天 ちりめんじゃこ 卵 もずく 豆腐	米 麦 油 胡麻油 砂糖 じゃが芋 澱粉	人参 長ネギ グリンピース みかん缶 キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 大根 えのきだけ 万能葱 みかんジュース	702 24.2 22.9
12	(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 長ネギ パセリ 桃缶 りんご缶 みかん缶	725 31.9 29.4
13	(金)	 ツナカレー ピラフ	ポテトサラダ パンプキンポタージュ 果物（りんご）		 牛乳	牛乳 ツナ ハム 鶏肉	米 麦 オリーブ油 油 じゃが芋 砂糖 ひよこ豆 生クリーム 白インゲン豆 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 赤ピーマン 胡瓜 セロリ 南瓜 パセリ りんご	751 23.7 26.9
16	(月)	敬老の日							
17	(火)	 ゆかりご飯	鮭の香味焼き ひじき和え ニラ玉汁 さつま芋と豆の甘煮		 牛乳	牛乳 鮭 ひじき 油揚げ なんと 豆腐 卵	米 胡麻油 油 砂糖 澱粉 さつま芋 白インゲン豆	にんにく 生姜 長ネギ 人参 ニラ ほうれん草 キャベツ	802 36.0 22.8
18	(水)	 スパゲティ ミートソース	カレードレッシングサラダ 明日葉ミルクゼリー		 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 寒天	スパゲティ 油 砂糖 生クリーム 小豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 明日葉 セロリ 人参 マッシュルーム トマト キャベツ 胡瓜 コーン	756 31.9 21.9
19	(木)	 ごまご飯	豆腐とえびのチリソース ナムル りんごゼリー		 牛乳	牛乳 えび 豆腐 寒天	米 麦 ごま 油 砂糖 澱粉 胡麻油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 長ネギ もやし 大豆もやし ほうれん草 りんごジュース りんご缶	703 29.7 19.6
20	(金)	 豚と野菜の あんかけ丼	ポテトのキムチ風 白玉の黒蜜きなこかけ		 牛乳	牛乳 豚肉 なんと きな粉	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 じゃが芋 白玉餅 黒砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 筍 椎茸 木耳 グリンピース にんにく 赤ピーマン 黄パプリカ ピーマン	720 23.6 15.2
23	(月)	振替休日							
24	(火)	 おかかごはん	ししゃものゆかり揚げ 小松菜と竹輪の和え物 肉じゃが		 牛乳	牛乳 鯉節 ししゃも 竹輪 豚肉 さつま揚げ	米 澱粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉	小松菜 キャベツ しめじ 生姜 玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース	752 30.5 22.1
25	(水)	 人参ごはん	蒸し鶏 春雨サラダ バター入りどさんこ汁 小豆抹茶ミルク寒天		 牛乳	牛乳 鶏肉 味噌 なんと 豚肉 豆腐 寒天	米 砂糖 練り胡麻 春雨 油 じゃが芋 バター 小豆 黒砂糖 胡麻油	人参 生姜 にんにく 胡瓜 黄パプリカ 玉ねぎ コーン こんにゃく 長ネギ	783 36.9 22.0
26	(木)	 コーンライス	かじきのニラ・ラタトゥイース ピリ辛粉ふき芋 ウィンナースープ カレールー		 牛乳	牛乳 めかじき 青のり ウィンナー 寒天	米 小麦粉 バター 油 オリーブ油 砂糖 じゃが芋 生クリーム	コーン にんにく 玉ねぎ なす 白菜 赤ピーマン 黄パプリカ スッキーニ かぶ トマト さやいんげん レモン セロリ 人参	777 34.6 24.5
27	(金)	 もち米入り さつま芋ごはん	肉豆腐 れんこんサラダ 果物（りんご）		 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	米 もち米 さつま芋 ごま 油 砂糖 練り胡麻 胡麻油	玉ねぎ 人参 ごぼう 白滝 白菜 長ネギ ほうれん草 春菊 蓮根 大根 胡瓜 小松菜 りんご	730 30.3 21.8
30	(月)	 ご飯	秋刀魚のかば焼き 梅おかか和え 味噌汁 果物（梨）		 牛乳	牛乳 秋刀魚 鯉節 油揚げ 味噌	米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し 水菜 梨	814 28.6 31.4

※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。