



令和7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
		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
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄	緑	脂質
1	(月)	じゃこ入り 玄米入りごはん	五目卵焼き 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁	○	牛乳 チリメンジャコ 鶏肉 ひじき 卵 竹輪 油揚げ 味噌	米 玄米 ごま 油 砂糖 澱粉 じゃが芋	玉葱 人参 枝豆 小松菜 キャベツ しめじ 水菜	719 32.2 22.1	
2	(火)	サフランライス・ 鶏クリームかけ	キャベツとツナのマスタード和え サイダー寒天フルーツ	○	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 寒天	米 麦 バター 油 小麦粉 生クリーム 砂糖	セロリ にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 赤ピーマン みかん缶 桃缶 パイン缶	745 22.5 24.2	
3	(水)	わかめごはん	鶏と生揚げの味噌炒め 大根サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ 味噌 鰹節 ヨーグルト	米 麦 ごま 油 砂糖 ごま油 澱粉	生姜 ピーマン キャベツ 人参 椎茸 大根 胡瓜 桃缶 りんご缶 みかん缶	775 34.5 27.7	
4	(木)	有機オクラ入り キーマカレー	コールスローサラダ キャロットゼリー	○	牛乳 豚肉 チーズ 寒天	米 麦 油 バター 小麦粉 ひよこ豆 砂糖	パセリ にんにく 生姜 玉葱 みかん缶 人参 マッシュルーム オクラ 胡瓜 キャベツ コーン みかんジュース 人参ジュース	792 26.0 22.5	
5	(金)	文化祭準備（給食無し日）							
8	(月)	振替休日							
9	(火)	振替休日							
10	(水)	カレーうどん	牛肉と野菜のレモン和え じゃが芋の甘辛揚げ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 牛肉	うどん 澱粉 じゃが芋 油 黒砂糖 水あめ	玉葱 長葱 人参 椎茸 しめじ 小松菜 生姜 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 レモン	700 27.8 23.0	
11	(木)	ごはん	かじきのムニエル・ラタトゥイユ 枝豆とコーンのサラダ ほうれん草のミルクスープ	○	牛乳 鶏肉 めかじき	米 小麦粉 バター 油 オリーブ油 生クリーム	にんにく 玉葱 ナス 赤ピーマン ほうれん草 黄パプリカ スッキーニ トマト さやいんげん セロリ レモン 枝豆 キャベツ 人参 コーン マッシュルーム	729 35.0 27.9	
12	(金)	麻婆豆腐丼	菊花和え 焼き大学南瓜	○	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 鰹節	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 水あめ ごま	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 長葱 ニラ ほうれん草 白菜 しめじ 菊花 柚子 南瓜	752 31.1 19.7	
15	(月)	敬老の日							
16	(火)	ゆかりごはん	魚のごまダレかけ ひじき和え にら卵汁 冷凍みかん	○	牛乳 鯖 ひじき 油揚げ なると 豆腐 卵	米 砂糖 澱粉 ごま 油	生姜 人参 ほうれん草 キャベツ 長葱 ニラ みかん	807 31.8 32.4	
17	(水)	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（ぶどう）	○	牛乳 ツナ ハム 鶏肉	米 麦 オリーブ油 油 じゃが芋 生クリーム 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 コーン ピーマン 胡瓜 セロリ 南瓜 パセリ ぶどう	704 21.7 23.7	
18	(木)	おかかごはん	ししゃもの抹茶揚げ 肉味噌和え さつま揚げと野菜の煮物	○	牛乳 鰹節 ししゃも 豚肉 味噌 さつま揚げ	米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 じゃが芋	もやし 人参 赤ピーマン 黄パプリカ 胡瓜 生姜 椎茸 ごぼう こんにゃく グリンピース	700 29.0 21.3	
19	(金)	スパゲティ ミートソース	カレードレッシングサラダ カフェオレゼリー	○	牛乳 牛肉 大豆 チーズ 寒天	スパゲティ 油 砂糖 生クリーム	にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 マッシュルーム トマト キャベツ 胡瓜 コーン	793 32.6 23.3	
22	(月)	ごはん	鶏天 ナムル もずく汁 ミルクキャンディーポテト	○	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 脱脂粉乳	米 小麦粉 澱粉 油 ごま油 砂糖 ごま さつま芋 バター	生姜 にんにく もやし 大豆もやし 人参 ほうれん草 長葱 大根 えのきだけ 万能葱	734 30.2 21.7	
23	(火)	秋分の日							
24	(水)	もち米入り さつま芋ごはん	肉豆腐 蓮根の練りごまサラダ 果物（ぶどう）	○	牛乳 牛肉 豆腐	米 もち米 さつま芋 ごま 油 砂糖 ごま 練りごま ごま油	玉葱 人参 ごぼう 白滝 白菜 長葱 ほうれん草 春菊 蓮根 大根 胡瓜 小松菜 ぶどう	752 30.1 24.2	
25	(木)	ミルクパン	魚の香草パン粉焼き カラフルピクルス トマトスープ 桃ゼリー	○	牛乳 鮭 チーズ ベーコン 豚肉 寒天	パン パン粉 オリーブ油 砂糖 油 じゃが芋	パセリ カブ 胡瓜 赤ピーマン 桃ジュース 黄パプリカ セロリ にんにく 玉葱 桃缶 人参 スッキーニ マッシュルーム トマト	743 35.9 29.9	
26	(金)	ごはん	豚つくね焼きの甘酢あんかけ 小松菜とツナの和え物 味噌汁 明日葉ミルクゼリー	○	牛乳 豚肉 ツナ 味噌 寒天	米 ごま油 澱粉 砂糖 ごま 小豆 さつま芋 生クリーム	長葱 椎茸 生姜 にんにく 筍 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 小松菜 キャベツ しめじ 明日葉	732 28.9 21.0	
29	(月)	青海苔ごはん	鰯のかば焼き チンゲン菜の和え物 かきたま汁 果物（ぶどう）	○	牛乳 青のり 鰯 なると 豆腐 卵	米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ごま ごま油	生姜 青梗菜 キャベツ 人参 長葱 小松菜 ぶどう	731 29.8 25.7	
30	(火)	豚と野菜の あんかけ丼	きつね和え さつま芋といんげん豆の甘煮	○	牛乳 豚肉 なると 油揚げ	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 さつま芋 白いんげん豆	生姜 玉葱 人参 白菜 筍 椎茸 木耳 グリンピース 小松菜 キャベツ	707 24.6 15.7	

※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。

