

令和 4 年度



# 7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	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)
1	(金)	ごまごはん	豆腐の中華煮 大根と胡瓜の和え物 パインゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐 うずら卵水煮 寒天	にんにく、生姜、玉ねぎ、パイン缶 筍、赤ピーマン、椎茸、青梗菜、人参 大根、胡瓜、ホールコーン、パインジュース	米、麦、ごま 油、砂糖、澱粉 ごま油	735 29.3 22.9	
4	(月)	ジャージャー麺	青のりポテト サイダーゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、大豆 味噌、青のり 寒天	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、筍 椎茸、胡瓜、みかん缶、黄桃缶 パイン缶	中華麺、油、砂糖 澱粉、ごま油 じゃが芋	753 29.7 20.9	
5	(火)	午前中授業のため給食はありません							
6	(水)	午前中授業のため給食はありません							
7	(木)	フィールドワークの日のため給食はありません							
8	(金)	卵入りピリ辛クッパ	枝豆入り春雨サラダ 黒ゴマと豆乳の蒸しパン	牛乳	牛乳、豚肉、小柱 卵、豆乳	生姜、にんにく、大根、人参、もやし 椎茸、えのきだけ、白菜キムチ、枝豆 長ネギ、にら、 <b>胡瓜</b>	米、麦、油、砂糖 ごま、澱粉、ごま油 春雨、小麦粉、練ごま	811 28.8 22.7	
11	(月)	午前中授業のため給食はありません							
12	(火)	ゆかりごはん	きびなごの磯部揚げ 夏野菜の即席漬け 肉じゃが 水ようかん	牛乳	牛乳、きびなご 青のり、豚肉 寒天	キャベツ、 <b>胡瓜</b> 、 <b>なす</b> 、みょうが、生姜 玉ねぎ、人参、こんにゃく グリーンピース	米、小麦粉、澱粉 油、じゃが芋、砂糖 小豆	727 30.9 16.5	
13	(水)	午前中授業のため給食はありません							
14	(木)	パインパン	ミートパイ カラフルサラダ ジュリエンスープ	牛乳	牛乳、豚肉、チーズ 鶏肉 ベーコン	にんにく、生姜、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、胡瓜、赤ピーマン、人参 ホールコーン、セロリ、 <b>スッキーニ</b>	パインパン、じゃが芋 小麦粉、パン粉、油 冷凍パイシート、砂糖	734 27.5 30.7	
15	(金)	午前中授業のため給食はありません							
18	(月)	海の日							
19	(火)	夏野菜カレーライス	キャベツのサラダ 果物 (メロン) <span style="border: 1px dashed green; padding: 2px;">19 食育の日</span>	牛乳	牛乳、豚肉 チーズ ツナ	セロリ、生姜、にんにく、玉ねぎ、メロン 人参、南瓜、なす、ピーマン、黄ピーマン スッキーニ、キャベツ、胡瓜、赤ピーマン	米、麦、油、バター 小麦粉、じゃが芋 砂糖、ごま油	762 25.3 24.6	

※食材の都合で献立を変更することがあります