

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

平成30年度

4月 予定献立表

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名		牛乳	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		体の組織を作る	体の調子を整える	エネルギーになる				
			主なおかず								その他のおかず
9	(月)	 赤飯	進級・入学祝いメニュー 鰯(ぶり)の照り焼き おかか和え 若竹汁 果物		 ぶり 豆腐 牛乳 わかめ	人参 小松菜 生姜 キャベツ しめじ たけのこ 長ねぎ いちご	もち米 米 ささげ 砂糖 澱粉 ごま 胡麻油	768	34.2	23.0	
10	(火)	 ポークカレーライス	コールスローサラダ 果物		 豚肉 チーズ 牛乳	人参 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 清美オレンジ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター	814	24.1	25.0	
11	(水)	 桜ご飯	干草焼き 白菜の胡麻酢和え さつま汁		 鶏肉 卵 味噌 豆腐 牛乳	人参 たけのこ 桜の花 玉ねぎ 椎茸 白菜 こんにゃく えのきだけ 生姜 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油 ねりごま ごま	781	30.9	22.0	
12	(木)	 ココアパン&ソフトフランスパン	クリームシチュー 海藻サラダ りんごゼリー		 鶏肉 海藻ミックス 寒天 牛乳 チーズ	人参 りんごジュース りんご コーン 生姜 セロリー 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム 胡瓜 大根 キャベツ	パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 胡麻油 ごま 油 バター 生クリーム	812	27.1	33.3	
13	(金)	 ご飯	鶏の唐揚げねぎだれかけ 南瓜のマスタード和え 味噌汁		 鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳	南瓜 かぶ 生姜 長ねぎ 胡瓜 コーン	米 澱粉 砂糖 油 ごま 胡麻油	782	32.4	22.3	
16	(月)	 ご飯	わかさぎの唐揚げ 浅漬け 肉じゃが あずき豆乳寒天		 豚肉 豆乳 さつま揚げ 寒天 牛乳 わかさぎ	水菜 人参 大葉 キャベツ 胡瓜 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	米 澱粉 じゃが芋 砂糖 小豆 黒砂糖 油	781	29.7	17.4	
17	(火)	 パセリライス・チリコンカーネ	即席ワークラウト フルーツヨーグルト		 大豆 豚肉 ヨーグルト 牛乳 チーズ	パセリ 人参 もも りんご パイン 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー 枝豆 キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 コーン	米 麦 砂糖 小麦粉 油	805	32.4	20.4	
18	(水)	 山梨うどん	竹輪の磯辺揚げ レモン漬け 黒糖蒸しパン		 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 青海苔	人参 小松菜 胡瓜 レモン 椎茸 みず わらび なめこ ぶき えのきだけ たけのこ 長ねぎ 大根	うどん 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油 ごま	828	30.9	21.5	
19	(木)	全校定期健康診断のため給食はありません									
20	(金)	 玄米入りご飯	鯖(さば)の南部焼き 海苔酢あえ けんちん汁 果物		 鯖 油揚げ 豆腐 牛乳 海苔	ほうれん草 人参 清美オレンジ 生姜 キャベツ もやし しめじ ごぼう こんにゃく 長ねぎ 大根	米 玄米 里芋 胡麻油 ごま 油	811	30.1	31.3	
23	(月)	 ご飯	鯖(さわら)の塩こうじ焼き 小松菜とツナの和え物 春野菜の煮物 味噌汁		 鯖 さつま揚げ 味噌 ツナ 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ	小松菜 人参 水菜 こんにゃく たけのこ ぶき もやし	米 砂糖 じゃが芋 ごま	760	36.3	22.0	
24	(火)	 チキンライス・スクランブルエッグのせ	アーモンドサラダ ウィンナースープ 果物		 鶏肉 卵 豆乳 ウィンナー 牛乳	人参 ビーマン 赤ビーマン パセリ 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン セロリー 白菜 河内晩柑	米 麦 砂糖 アーモンド 生クリーム オリーブ油 油	750	25.8	27.8	
25	(水)	 ゴマご飯	生揚げの味噌炒め 春雨サラダ 杏仁豆腐		 鶏肉 生揚げ 味噌 なた 牛乳 寒天	人参 ビーマン 赤ビーマン 生姜 キャベツ 椎茸 黄ビーマン 胡瓜 もも パイン りんご	米 麦 砂糖 澱粉 カシューナッツ 春雨 ごま 油 胡麻油	859	33.1	29.3	
26	(木)	 ミルクパン&バターフレーク	鱈(あじ)の香草パン粉焼き 洋風ピクルス ボルシチ		 あじ 豚肉 ウィンナー 牛乳 チーズ	パセリ 赤ビーマン 人参 トマト 大根 胡瓜 黄ビーマン 生姜 かぶ にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 砂糖 じゃが芋 生クリーム オリーブ油 油	794	37.5	35.7	
27	(金)	 たけのこご飯	鶏肉のくわ焼き じゃが芋の胡麻和え かきたま汁 果物		 油揚げ 鶏肉 なた 豆腐 卵 牛乳	小松菜 たけのこ しめじ 甘夏みかん	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 油 ごま	807	37.5	23.5	
30	(月)	振替休日									

※食材の都合で献立を変更することがあります