

平成30年度

# 5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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		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
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑				黄
1	(火)	開校記念日									
2	(水)	 ご飯	ししゃものお茶の葉揚げ 浅漬け あずき抹茶豆乳寒天 味噌けんちん汁 <b>八十八夜献立</b>	 牛乳	油揚げ 豆腐 味噌 豆乳 寒天 牛乳 ししゃも	水菜 人参 大葉 キャベツ 胡瓜 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 小麦粉 黒砂糖 里芋 砂糖 小豆 油 澱粉	784 27.2 22.3			
3 ・ 4	(木) ・ (金)	3日(憲法記念日)				4日(みどりの日)					
7	(月)	 ご飯	豚肉の生姜焼き もやしのピリ辛和え 土佐煮 かきたま汁	 牛乳	豚肉 鯉節 なたと 豆腐 卵 わかめ 牛乳 しらす	人参 ピーマン 赤ピーマン さやいんげん ほうれん草 生姜 玉ねぎ もやし 大豆もやし 黄ピーマン にんにく こんにゃく たけのこ ぶき しめじ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 胡麻油 ごま	768 34.2 25.6			
8	(火)	 アーモンドトースト	豆乳入りシチュー コールスローサラダ 果物	 牛乳	鶏肉 豆乳 チーズ 牛乳	人参 グリーンアスパラ 日向夏 生姜 セロリー キャベツ マッシュルーム グリーンピース 玉ねぎ 胡瓜 コーン	パン 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 油 生クリーム バター アーモンド	830 27.7 40.1			
9	(水)	 深川飯	かつおの更紗(さらさ)揚げ <b>小松菜と竹輪の和え物</b> 味噌汁 2色ゼリー	 牛乳	油揚げ あさり 味噌 かつお 竹輪 寒天 牛乳 海苔 わかめ	絹さや <b>小松菜</b> 人参 えのきだけ 長ねぎ 椎茸 生姜 キャベツ しめじ りんごジュース みかんジュース	米 麦 砂糖 澱粉 米粉 ジャガ芋 砂糖 油 ごま	793 37.7 17.6			
10	(木)	 キムチチャーハン	<b>ナムル</b> トックと卵のスープ フルーツヨーグルト	 牛乳	鶏肉 味噌 鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	人参 <b>ほうれん草</b> 青梗菜 洋梨 もも 生姜 白菜キムチ 長ねぎ もやし 大豆もやし ぜんまい しめじ みかん	米 麦 砂糖 澱粉 トック 油 胡麻油 ごま	777 25.8 22.3			
11	(金)	 ご飯	つくね焼き 南瓜のにんにく和え 呉汁(ごじる) 果物	 牛乳	鶏肉 豆腐 味噌 ベーコン 大豆 牛乳	南瓜 人参 こんにゃく ごぼう 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 大根 椎茸 冷凍生パイン	米 パン粉 砂糖 澱粉 里芋 油	831 32.0 22.9			
14 ・ 16	(月) ・ (水)	✎ 14日・15日・16日 中間考査のため給食はありません ✎									
17	(木)	 シーフードクリームライス	キャベツとじゃこのサラダ ぶどうゼリー	 牛乳	鶏肉 えび ほたて ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ 寒天	人参 パセリ 赤ピーマン グリーンアスパラ セロリー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ 胡瓜 ぶどうジュース りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 生クリーム バター 油 胡麻油 ごま	801 26.8 23.2			
18	(金)	 十穀ご飯	鯖(さば)の胡麻味噌かけ 海苔酢あえ 千草椀 金時豆の甘煮	 牛乳	鯖 鶏肉 味噌 大豆 牛乳 海苔	ほうれん草 人参 絹さや 生姜 キャベツ もやし しめじ 大根 ごぼう たけのこ	米 粟 黍 赤米 黒米 麦 小麦 小豆 アマラン ごま 砂糖 金時豆	832 32.1 29.2			
21	(月)	 青豆ご飯	五目卵焼き からし和え どさんこ汁 果物	 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 干ひじき	人参 小松菜 冷凍みかん グリーンピース 玉ねぎ 枝豆 もやし キャベツ コーン こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 ジャガ芋 油 バター	802 32.6 23.6			
22	(火)	 ナン	豆入りキーマカレー アーモンドサラダ ナタデココヨーグルト	 牛乳	豚肉 大豆 ヨーグルト 牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン ナタデココ もも にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ 胡瓜 コーン パイン	ナン 小麦粉 砂糖 アーモンド 油 バター	802 33.3 33.4			
23	(水)	 ご飯	鮭(さけ)の香味焼き <b>胡麻和え</b> 味噌汁 果物	 牛乳	鮭 味噌 油揚げ 牛乳	小松菜 人参 にんにく 生姜 長ねぎ <b>キャベツ</b> 大根 ごぼう こんにゃく メロン	米 砂糖 さつま芋 胡麻油 ごま	804 33.5 23.7			
24	(木)	 麻婆丼	<b>木耳(きくらげ)サラダ</b> パンプキンパバロア	 牛乳	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 寒天	人参 たら 絹さや 赤ピーマン 南瓜 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 長ねぎ 白菜 <b>胡瓜</b> 黄ピーマン 木耳	米 麦 砂糖 澱粉 生クリーム 油 胡麻油	795 31.2 23.5			
25 ・ 28	(金) ・ (月)	25日(体育祭) 28日(体育祭予備日) 給食はありません									
29	(火)	 山菜ごはん	鶏肉のねぎ味噌焼き 青海苔ポテト もずく汁 果物	 牛乳	油揚げ 鶏肉 味噌 なたと 豆腐 牛乳 青海苔 もずく	人参 万能ねぎ 甘夏みかん にんにく みず わらび なめこ えのき ぶき 長ねぎ 椎茸 生姜 大根 えのきだけ	米 砂糖 澱粉 ジャガ芋 胡麻油 油	759 34.4 21.2			
30	(水)	 五目あんかけ麺	ポテトのキムチ風 明日葉蒸しパン	 牛乳	豚肉 かまぼこ いか えび うすら卵 豆乳 牛乳	人参 絹さや 赤ピーマン ピーマン 明日葉 生姜 長ねぎ 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 白菜 黄ピーマン にんにく	中華麺 澱粉 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 油 栗	836 30.7 17.3			
31	(木)	 ご飯	あじの蒲焼きダレ <b>甘酢かけ</b> <b>吉野汁</b> 果物	 牛乳	あじ タコ 鶏肉 生揚げ 牛乳 茎わかめ	人参 万能ねぎ 生姜 もやし <b>胡瓜</b> <b>大根</b> ごぼう 椎茸 こんにゃく 長ねぎ 小玉西瓜	米 澱粉 砂糖 葛粉 小麦粉 銀杏 油 ごま 胡麻油	792 34.1 21.6			

※食材の都合で献立を変更することがあります