

平成30年度

6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	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	たんぱく質 (g) 脂質 (g)
1	(金)	 ご飯	肉豆腐 梅肉和え りんごゼリー		豚肉 豆腐 鯉節 牛乳 寒天	人参 ほうれん草 春菊 えのきだけ 白滝 玉ねぎ ごぼう 白菜 長ねぎ 梅干し 大根 キャベツ りんごジュース りんご缶	米 砂糖 油	778 31.6 19.1	
4	(月)	 玄米入りご飯	豚肉の味噌焼き 切り干し大根の胡麻酢和え けんちん汁 小魚ナッツ	カミカミ献立	豚肉 味噌 油揚げ 豆腐 牛乳 昆布 煮干し	大葉 人参 切干大根 胡瓜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 玄米 砂糖 里芋 アーモンド ごま 油 胡麻油	842 36.2 31.0	
5	(火)	 ご飯	イカのチリソース 青梗菜の和え物 果物 中華コーン卵スープ	カミカミ献立	いか なると 鶏肉 卵 牛乳	青梗菜 人参 絹さや にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン 河内晩柑	米 澱粉 砂糖 小麦粉 油 胡麻油	752 33.2 20.3	
6	(水)	 ご飯	五目卵焼き こんにゃくの金平 味噌汁	カミカミ献立	鶏肉 卵 さつま揚げ 味噌 牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 玉ねぎ たけのこ かんぴょう 椎茸 枝豆 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油 胡麻油 ごま	760 28.3 20.5	
7	(木)	 ライ麦パン&ぶどうパン	ピーズシチュー 茎わかめサラダ ホワイトゼリー	カミカミ献立	豚肉 ツナ 茎わかめ 寒天 牛乳 乳酸菌飲料	人参 トマト パセリ ナタデココ にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 マッシュルーム コーン 胡瓜	パン 小麦粉 白いんげん豆 じゃが芋 砂糖 生クリーム 油 バター 胡麻油 ごま	814 30.2 25.7	
8	(金)	 ご飯	鯖の七味焼き たくあん漬け 味噌汁 ごぼうチップス	カミカミ献立	鯖 高野豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	人参 大葉 小松菜 なめこ えのき ふき にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ごぼう たくあん 大根 たけのこ みず わらび	米 砂糖 澱粉 ごま 油	837 29.6 33.3	
11	(月)	 ゴマご飯	家常豆腐 バンサンスー 果物		豚肉 生揚げ 味噌 なると 牛乳	人参 グリンピース にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 胡瓜 キャベツ 長ねぎ もやし びわ	米 麦 砂糖 澱粉 春雨 ごま 油 胡麻油	809 32.8 27.3	
12	(火)	 ご飯	鰯の南蛮漬 小松菜の和え物 豚汁 みつ豆		いわし ツナ 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 寒天	人参 小松菜 パイン缶 もも缶 玉ねぎ キャベツ しめじ 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ みかん缶	米 小麦粉 じゃが芋 黒砂糖 赤えんどう豆 油 ごま 澱粉 砂糖	869 33.6 26.1	
13	(水)	 シーフードカレーライス	アスパラサラダ 果物		いか えび ほたて 牛乳	人参 グリーンアスパラ セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン メロン	米、麦、小麦粉、じゃが芋、砂糖 油 バター	769 22.3 20.9	
14	(木)	 きつねうどん	酢の物 鬼まんじゅう		油揚げ 鶏肉 竹輪 豆乳 牛乳 わかめ	人参 小松菜 椎茸 長ねぎ 大根 胡瓜	うどん 砂糖 小麦粉 さつま芋	801 30.4 22.7	
15	(金)	合唱祭 給食はありません							
18	(月)	 ビビンバ	青梗菜と卵のスープ フルーツヨーグルト		豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 青梗菜 にんにく 生姜 もやし 胡瓜 玉ねぎ しめじ もも缶 りんご缶 みかん缶	米 麦 砂糖 澱粉 油 胡麻油 ごま	752 29.1 22.8	
19	(火)	 十穀ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 胡麻和え 味噌汁 紫陽花ゼリー		鮭 味噌 油揚げ わかめ 寒天 大豆 牛乳	人参 ピーマン 小松菜 ぶどうジュース えのきだけ 玉ねぎ もやし ナタデココ 生姜 長ねぎ キャベツ アセロラジュース	米 麦 粟 黍 赤米 黒米 小麦 小豆 マリトウ 砂糖 バター ごま じゃが芋	824 32.4 24.4	
20	(水)	 きな粉揚げパン	鶏肉とかぶのクリーム煮 ひたし豆サラダ		きな粉 鶏肉 大豆 牛乳 チーズ	人参 パセリ 生姜 セロリー 玉ねぎ かぶ 胡瓜 マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 小麦粉 生クリーム 油 バター	790 30.4 37.4	
21	(木)	 たこ飯	豆あじの竜田揚げ じゃが芋とセロリの炒め物 すまし汁 白玉あずき		タコ 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 豆あじ	小松菜 生姜 枝豆 セロリー 長ねぎ えのきだけ	米 砂糖 澱粉 小麦粉 じゃが芋 白玉餅 小豆 油 ごま 砂糖 水あめ	845 37.2 19.8	
22	(金)	 パセリライス	スペイン風オムレツ パンプキンサラダ ジュリエヌスープ		ベーコン 卵 鶏肉 牛乳 チーズ	パセリ トマト ピーマン 赤ピーマン 南瓜 人参 玉ねぎ 胡瓜 コーン ズッキーニ キャベツ セロリー	米 麦 砂糖 油 生クリーム	748 26.0 23.8	
25	(月)	 カレーピラフ	キャベツとじゃこのサラダ クラムチャウダー 果物		ウィンナー あさり 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	人参 ピーマン 赤ピーマン パセリ 胡瓜 にんにく 玉ねぎ コーン 生姜 キャベツ セロリー しめじ マッシュルーム プラム	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 生クリーム ごま オリーブ油 油 胡麻油	818 23.9 30.6	
26	(火)	 ご飯	飛び魚のさんが焼き じゃが芋の甘辛揚げ からし和え 味噌汁		飛び魚 鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ 牛乳 味噌	人参 大葉 小松菜 生姜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 黒砂糖 油 水あめ	795 30.3 20.7	
27	(水)	 わかめご飯	蒸し鶏のゴマダしかけ 中華ピクルス ワンタンスープ 杏仁豆腐		鶏肉 味噌 豚肉 わかめ 牛乳 寒天	人参 なら もも缶 洋梨缶 生姜 にんにく 大根 胡瓜 セロリー 長ねぎ たけのこ もやし みかん缶	米 麦 砂糖 ワンタンの皮 胡麻油 ごま ねりごま 油	765 35.9 20.5	
28	(木)	 スパゲティミートソース	こんにゃくサラダ おからケーキ		豚肉 大豆 おから 卵 豆乳 牛乳 チーズ	人参 トマト にんにく コーン 柚子 生姜 玉ねぎ セロリー こんにゃく マッシュルーム 大根 胡瓜 キャベツ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 バター 油 胡麻油 ごま	864 33.6 26.3	
29	(金)	 ご飯	白身魚のフライ おかか和え 味噌汁 果物		バス 鯉節 生揚げ 味噌 牛乳	人参 ピーマン 小松菜 キャベツ しめじ 白菜 小玉西瓜	米 小麦粉 パン粉 砂糖 油 胡麻油	775 30.2 24.5	

※食材の都合で献立を変更することがあります