





















平成30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)
2・3	(月・火)	2日・3日 期末考査のため給食はありません							
4	(水)	 ご飯	鶏肉のくわ焼き 胡麻味噌和え どさんこ汁 果物		鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 小松菜 もやし 玉ねぎ コーン こんにゃく 長ねぎ さくらんぼ	米 砂糖 じゃが芋 ごま 油 バター	760 36.6 20.4	
5	(木)	 ゴマご飯	豆腐とえびのチリソース煮 華風漬け フルーツヨーグルト		えび 豆腐 うずら卵 牛乳 ヨーグルト	人参 もも缶 りんご缶 甘夏缶 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 椎茸 長ねぎ 大根 胡瓜	米 麦 砂糖 澱粉 ごま 油 胡麻油	788 32.5 22.3	
6	(金)	 卵入り鮭ご飯	筑前煮 七タ汁 果物		鮭 卵 さつま揚げ 油揚げ かまぼこ 牛乳 海苔	大葉 人参 オクラ たけのこ 蓮根 ごぼう こんにゃく 椎茸 グリンピース 大根 小玉西瓜	米 砂糖 麩 澱粉 そうめん ごま 胡麻油 油	769 31.6 19.7	
9	(月)	 ジャージャー麺	ガーリックポテト ナムル 果物		豚肉 大豆 味噌 牛乳	人参 小松菜 冷凍みかん 生姜 にんにく 玉ねぎ 椎茸 胡瓜 もやし 大豆もやし 長ねぎ たけのこ	中華麺 砂糖 澱粉 じゃが芋 油 胡麻油 ごま	819 30.6 22.6	
10	(火)	全学年フィールドワーク活動のため給食はありません							
11	(水)	 オリパラメニュー パンパン&黒砂糖パン	ミートパイ ピクルス風ポテトサラダ 大麦と野菜のスープ		牛肉 鶏肉 ひよこ豆 牛乳	人参 赤ピーマン パセリ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース コーン にんにく セロリー キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 パイ皮 じゃが芋 麦 油 オリーブ油 砂糖	841 29.1 32.4	
12	(木)	 ご飯	魚の竜田揚げ 昆布和え 味噌汁 きな粉団子		鮫 味噌 きな粉 牛乳 昆布	人参 南瓜 生姜 キャベツ 胡瓜 玉ねぎ しめじ	米 澱粉 小麦粉 白玉餅 黒砂糖 油 ごま	790 33.7 15.4	
13	(金)	 コーンライス	チキンピカタ サイダーゼリー ピーズサラダ ABCミネストローネ		鶏肉 卵 チーズ 牛乳 寒天	パセリ 人参 トマト 生姜 もも缶 洋梨缶 キャベツ 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく コーン セロリー かぶ 甘夏缶 スッキーニ	米 小麦粉 金時豆 マカロニ オリーブ油 砂糖 生クリーム 油 バター 白いんげん豆	792 34.5 18.6	
16	(月)	海の日							
17	(火)	 ご飯	鯖のごまだれかけ 海苔和え 味噌汁 果物		鯖 豆腐 味噌 油揚げ 牛乳 海苔 わかめ	ほうれん草 生姜 キャベツ えのきだけ 長ねぎ 柚子 プラム	米 砂糖 澱粉 ごま	813 30.6 31.7	
18	(水)	 夏野菜カレーライス	海藻サラダ 果物		鶏肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	人参 南瓜 ピーマン メロン セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ なす コーン 胡瓜 大根 キャベツ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 ごま 油 バター 胡麻油	822 22.7 25.3	
19	(木)	 ゆかりご飯	ししゃもの磯辺揚げ 夏野菜の即席漬け 肉じゃが 水ようかん		豚肉 さつま揚げ ししゃも 牛乳 青海苔 寒天	人参 胡瓜 なす みょうが 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	米 小麦粉 澱粉 じゃが芋 砂糖 小豆 油 ごま 米粉	833 31.4 21.8	

※食材の都合で献立を変更することがあります