

2学期もよろしくお願ひします

8・9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

平成30年度

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
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑		黄
8月	29	(水)	ハヤシライス	グリーンサラダ 果物		牛肉 牛肉 牛乳	パセリ 人参 トマト ピーマン にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 梨 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 枝豆	米 麦 小麦粉 油 バター 胡麻油	828 24.4 26.8
30	(木)	卵チャーハン	パリパリポテトサラダ トックキムチスープ 果物		鶏肉 卵 豚肉 味噌 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	人参 にら グリンピース 冷凍みかん 長ねぎ キャベツ 白菜キムチ コーン 胡瓜 玉ねぎ 生姜 白菜 えのきだけ	米 麦 砂糖 じゃが芋 トック 油 胡麻油	816 28.9 25.1	
31	(金)	ご飯	鯖の南部焼き からし和え 豆乳入りにゅうめん ぶどうゼリー		鯖 なんと 鶏肉 豆乳 油揚げ 味噌 牛乳 寒天	小松菜 人参 万能ねぎ 生姜 もやし 長ねぎ 大根 椎茸 ぶどうジュース 洋梨缶	米 そうめん 砂糖 ごま 油 胡麻油	880 32.1 32.0	
9月	3	(月)	ポークカレーライス	茎わかめサラダ 果物		豚肉 茎わかめ 牛乳 チーズ	人参 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 胡瓜 大根 りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 ごま 油 バター 胡麻油	827 23.1 25.8
4	(火)	ご飯	干草焼き 南瓜のにんにく和え こんにゃくの炒り煮 味噌汁		鶏肉 卵 ベーコン さつま揚げ 油揚げ 牛乳 味噌	赤ピーマン 人参 さやいんげん にら ピーマン 南瓜 こんにゃく もやし 玉ねぎ たけのこ 椎茸 にんにく	米 砂糖 澱粉 油	772 30.3 22.3	
5	(水)	麻婆丼	木耳サラダ 杏仁豆腐		豚肉 味噌 豆腐 寒天 牛乳	人参 にら 赤ピーマン パイン缶 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 白菜 長ねぎ 胡瓜 木耳 甘夏缶 もも缶	米 麦 砂糖 澱粉 油 胡麻油	770 30.7 20.1	
6	(木)	ご飯	鮭の塩焼き 菊花和え さつま汁 果物		鮭 鯉節 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 ピオーネ 白菜 しめじ 菊の花 柚子 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 さつま芋 油	786 34.1 22.0	
7	(金)	7日(金) 文化祭準備							
10	(月)	10日(月)・11日(火) 振替休業日							
12	(水)	ご飯	鶏の唐揚げ香味だれ ポテトのキムチ風 酸辣湯 果物		鶏肉 豆腐 卵 牛乳	赤ピーマン ピーマン 生姜 長ねぎ 黄ピーマン にんにく 木耳 椎茸 たけのこ 梨	米 澱粉 砂糖 じゃが芋 油 ごま 胡麻油	805 33.4 21.5	
13	(木)	ソフトフランス&ココアパン	なすのミートグラタン スコッチプロス フルーツヨーグルト		豚肉 鶏肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	人参 トマト パセリ にんにく 玉ねぎ なす セロリー 長ねぎ もも缶 りんご缶 パイン缶	パン 小麦粉 砂糖 ひよこ豆 麦 オリーブ油 油	775 34.1 28.9	
14	(金)	ご飯	わかさぎの唐揚げ たくあん和え 肉じゃが あずき豆乳寒天		豚肉 さつま揚げ 豆乳 わかさぎ 牛乳 寒天	人参 大葉 キャベツ 胡瓜 たくあん 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 ごま	786 29.9 17.7	
17	(月)	敬老の日							
18	(火)	ガーリックライス	ツナマヨオムレツ きのこ野菜のソテー ウイナースープ 果物		ツナ 卵 ベーコン ウィンナー 牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜 パセリ 白菜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ コーン セロリー プルーン	米 じゃが芋 マヨネーズ オリーブ油	826 29.7 32.2	
19	(水)	十穀ご飯	さんまの蒲焼き 梅おかか和え 味噌汁 果物		秋刀魚 鯉節 味噌 油揚げ 大豆 牛乳 わかめ	人参 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し 長ねぎ 柿	米 麦 粟 黍 赤米 黒米 小麦 小豆 アラジン 砂糖 ごま 澱粉 じゃが芋	769 26.7 23.1	
20	(木)	タンメン	中華ピクルス 栗蒸しパン		豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳	人参 絹さや にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ もやし 木耳 大根 胡瓜 セロリー	中華麺 澱粉 砂糖 小麦粉 油 胡麻油 栗	786 29.4 21.5	
21	(金)	さつま芋ご飯	イカのかりんと揚げ おかか酢和え 味噌汁 フルーツみつ豆		いか 鯉節 油揚げ 味噌 牛乳 寒天	小松菜 人参 パイン缶 りんご缶 生姜 キャベツ 赤玉ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく もも缶	米 もち米 さつま芋 澱粉 赤えんどう豆 ごま 油 黒砂糖	764 31.7 17.2	
24	(月)	振替休日							
25	(火)	ご飯	鯉の揚げおろしだれ かぶの柚子香和え 味噌汁 月見団子		かつお 油揚げ 味噌 牛乳	かぶ 生姜 大根 柚子 しめじ	米 澱粉 小麦粉 砂糖 里芋 白玉餅 油	823 35.0 19.2	
26	(水)	ほうれん草パン&バターフレーク	クリームスープスパゲティ アーモンドサラダ スイートポテト		鶏肉 えび ほたて チーズ 牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン セロリー 生姜 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム しめじ 胡瓜 コーン	パン スパゲッティ 小麦粉 砂糖 さつま芋 コーンスターチ 油 バター 生クリーム アーモンド	873 27.0 40.4	
27	(木)	ご飯	豚肉の生姜焼き もやしのピリ辛和え けんちん汁 金時豆の甘煮		豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 ピーマン こんにゃく 生姜 玉ねぎ もやし 大豆もやし にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ	米 里芋 金時豆 砂糖 胡麻油 油	810 32.8 25.7	
28	(金)	ゴマご飯	生揚げの味噌炒め 中華風トマトサラダ 南瓜ようかん		鶏肉 生揚げ 味噌 わかめ 寒天 牛乳 脱脂粉乳	ピーマン 人参 トマト 南瓜 生姜 キャベツ 椎茸 胡瓜 玉ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 カシューナッツ ごま 油 胡麻油	873 35.4 29.5	

※食材の都合で献立を変更することがあります