

平成30年度

# 10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	たんぱく質
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	脂質
1	(月)	<b>都民の日</b>							
2	(火)	ひじきご飯	鶏天 かぶの柚子香和え 味噌汁 果物	牛乳	油揚げ 鶏肉 味噌 牛乳 干ひじき	人参 かぶ 水菜 椎茸 白滝 生姜 にんにく かぶ 柚子 柿	米 麦 砂糖 澱粉 小麦粉 じゃが芋 油	762 31.6 22.6	
3	(水)	ハニーセサミトースト	秋のクリームシチュー コールスローサラダ 果物	牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 パセリ マッシュルーム 生姜 セロリー 玉ねぎ しめじ 胡瓜 エリンギ キャベツ コーン ぶどう	パン はちみつ 砂糖 さつま芋 小麦粉 油 バター ごま 生クリーム	835 29.3 36.5	
4	(木)	栗ご飯	鮭の柚子味噌焼き きつね和え 干草椀 果物	牛乳	鮭 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	水菜 人参 絹さや 生姜 柚子 キャベツ 大根 ごぼう たけのこ 梨	米 もち米 砂糖 栗 ごま	770 33.6 20.6	
5	(金)	わかめご飯	白身魚の甘酢あん 粉ふきいも キャロットゼリー 青梗菜と卵のスープ	牛乳	ホキ 鶏肉 豆腐 卵 青海苔 牛乳 わかめ 寒天	ピーマン 赤ピーマン 青梗菜 玉ねぎ 生姜 長ねぎ 人参ジュース しめじ みかんジュース みかん缶	米 麦 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 ごま 油 胡麻油	823 31.7 19.0	
8	(月)	<b>体育の日</b>							
9 ・ 10	(火 ・ 水)	9日・10日 中間考査のため給食はありません							
11	(木)	ご飯	家常豆腐 木耳サラダ フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉 生揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	人参 赤ピーマン もも缶 パイン缶 洋梨缶 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ キャベツ 長ねぎ グリンピース 白菜 胡瓜 木耳	米 砂糖 澱粉 油 胡麻油	800 32.3 25.3	
12	(金)	ひよこ豆入りキーマカレーライス	海藻サラダ 果物	牛乳	豚肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	パセリ 人参 りんご にんにく 生姜 枝豆 マッシュルーム コーン 玉ねぎ 胡瓜 大根 キャベツ	米 麦 小麦粉 ひよこ豆 ごま 油 バター 胡麻油	824 26.6 22.6	
15	(月)	奈良茶飯	鯖の竜田揚げ 権座 飛鳥汁 葛餅	牛乳	大豆 鯖 鶏肉 豆腐 生揚げ 味噌 きな粉 牛乳 昆布 寒天	人参 小松菜 生姜 大根 こんにゃく 白菜 ごぼう しめじ 白滝	米 澱粉 里芋 葛粉 砂糖 黒砂糖 小麦粉 油	836 36.2 24.2	
16	(火)	卵雑炊	ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根の和え物 白いんげん豆のきんとん	牛乳	鶏肉 卵 ししゃも 牛乳 昆布	人参 <b>小松菜</b> ピーマン 赤ピーマン 大根 椎茸 しめじ えのきだけ 玉ねぎ 黄ピーマン 切干大根 胡瓜	米 麦 澱粉 砂糖 白いんげん豆 ごま	768 31.2 22.0	
17	(水)	バターロール&豆乳パン	ハンバーグきのこソース ポテトサラダ パンプキンポタージュ	牛乳	豚肉 おから 豆乳 鶏肉 牛乳	人参 南瓜 パセリ セロリー 玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ エリンギ 胡瓜 コーン	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター 生クリーム	807 32.8 33.6	
18	(木)	ご飯	まさご揚げ 白菜の胡麻酢和え 味噌汁 芋ようかん	牛乳	豆腐 鶏肉 えび 味噌 卵 油揚げ 昆布 寒天 牛乳 ちりめんじゃこ	人参 かぶ 玉ねぎ 白菜 こんにゃく えのきだけ しめじ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 さつま芋 油 ねりごま ごま	839 32.1 24.1	
19	(金)	ご飯	焼売 <b>青梗菜の和え物</b> <b>中華コーン卵スープ</b> 果物	牛乳	豚肉 えび なんと 鶏肉卵 牛乳	青梗菜 人参 <b>ほうれん草</b> 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 <b>キャベツ</b> 長ねぎ コーン みかん	米 砂糖 澱粉 焼売の皮 胡麻油 油	766 27.3 17.0	
22	(月)	ご飯	鯖の味噌煮 レモン和え すまし汁 果物	牛乳	鯖 味噌 豆腐 なんと 牛乳	人参 小松菜 生姜 長ねぎ 大根 胡瓜 レモン えのきだけ 柿	米 砂糖 澱粉 胡麻油	827 28.9 28.8	
23	(火)	中華丼	春雨サラダ りんご春巻きパイ	牛乳	豚肉 いか えび なんと 牛乳	人参 りんご缶 生姜 玉ねぎ 白菜 たけのこ 椎茸 木耳 グリンピース 黄ピーマン 胡瓜	米 りんごジャム 澱粉 麦 砂糖 小麦粉 春雨 油 胡麻油 春巻きの皮	764 25.4 18.5	
24	(水)	ご飯	親子コロッケ キャベツのおかか和え <b>味噌汁</b>	牛乳	卵 鶏肉 鯉節 生揚げ 味噌 牛乳	人参 小松菜 水菜 玉ねぎ キャベツ しめじ <b>大根</b> 椎茸	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 油 胡麻油	821 28.7 25.5	
25	(木)	カレーうどん	肉味噌和え 米粉のきな粉蒸しパン	牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 味噌 きな粉 豆乳 牛乳	人参 <b>小松菜</b> 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 しめじ もやし 胡瓜 生姜	うどん 澱粉 米粉 砂糖 甘納豆 油	769 28.7 16.5	
26	(金)	ご飯	ふくさ卵焼き こんにゃくの炒り煮 味噌汁 2色ゼリー	牛乳	鶏肉 豆腐 卵 味噌 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 寒天	人参 さやいんげん 南瓜 小松菜 玉ねぎ グリンピース こんにゃく 椎茸 りんごジュース ぶどうジュース	米 砂糖 澱粉 油	794 28.8 22.0	
29	(月)	ご飯	肉豆腐 竹輪の酢の物 芋餅	牛乳	豚肉 豆腐 竹輪 牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 春菊 玉ねぎ ごぼう 白滝 白菜 長ねぎ 大根 胡瓜	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 油 バター	797 32.3 20.5	
30	(火)	ご飯	鶏肉の香味焼き <b>アーモンド和え</b> 石狩汁 あずき抹茶牛乳寒天	牛乳	鶏肉 豆腐 鮭 味噌 牛乳 寒天	小松菜 人参 にんにく 生姜 長ねぎ <b>キャベツ</b> 大根 コーン こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋 小豆 黒砂糖 アーモンド	775 36.9 17.7	
31	(水)	えびピラフ	ツナサラダ <b>ABCミネストローネ</b> パンプキンパイ	牛乳	鶏肉 えび ツナ 牛乳 脱脂粉乳	ピーマン 人参 トマト 南瓜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 生姜 セロリー 白菜 <b>かぶ</b>	米 麦 砂糖 マカロニ コーンスターチ パイ皮 オリーブ油 油 バター	815 26.1 27.3	

※食材の都合で献立を変更することがあります ※18日(木)は保護者試食会です