

平成30年度

11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
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑		黄
1	(木)	チキンカレーライス	海藻サラダ 果物		鶏肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	人参 りんご セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 胡瓜 大根 キャベツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 油 ごま バター 胡麻油	829 22.8 26.0	
2	(金)	ごはん	わかさぎの南蛮漬け からし和え 芋煮 ごまだれ団子		なると 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 わかさぎ	人参 小松菜 玉ねぎ もやし こんにゃく ごぼう 白菜 しめじ 長ねぎ	米 澱粉 小麦粉 砂糖 里芋 白玉餅 油 ごま	801 31.4 18.8	
5	(月)	ごはん	つくね焼き 海苔和え 味噌汁 果物		鶏肉 豆腐 生揚げ 味噌 牛乳 海苔	小松菜 ごぼう 長ねぎ もやし えのきだけ 柚子 白菜 椎茸 みかん	米 パン粉 砂糖 澱粉	751 30.6 20.9	
6	(火)	ビビンバ	キムチスープ りんごとさつま芋の煮物		豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 牛乳	小松菜 人参 なら りんご レモン にんにく 生姜 もやし ぜんまい 白菜 白菜キムチ 長ねぎ 胡瓜	米 麦 砂糖 さつま芋 バター 油 胡麻油 ごま	771 28.6 19.6	
7	(水)	チキンライス&スクランブルエッグ	蓮根サラダ 海鮮コンソメスープ フルーツヨーグルト		鶏肉 卵 えび いか ほたて 牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜 マッシュルーム 玉ねぎ 蓮根 大根 セロリー 胡瓜 にんにく みかん缶 もも缶 りんご缶	米 麦 砂糖 じゃが芋 ねりごま 胡麻油 ごま オリーブ油 油 生クリーム	792 31.0 24.2	
8	(木)	玄米入りごはん	いかの香味焼き たくあん和え さつま汁 小魚ナッツ		いか 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 煮干し	人参 大葉 こんにゃく 生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ 胡瓜 たくあん 大根 ごぼう	米 玄米 さつま芋 砂糖 アーモンド 胡麻油 ごま 油	764 38.2 19.5	
9	(金)	鮭のクリームスパゲティ	パンプキンサラダ カフェオレ風ゼリー		鮭 豆乳 チーズ 寒天 牛乳	人参 ほうれん草 南瓜 生姜 セロリー 玉ねぎ コーン マッシュルーム 胡瓜	スパゲティ 小麦粉 砂糖 生クリーム 油 バター	795 32.3 24.2	
12	(月)	ごはん	鱈の味噌マヨネーズ焼き じゃが芋とセロリの炒め物 吉野汁 2色ゼリー		鱈 味噌 鶏肉 生揚げ 牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン 人参 万能ねぎ 玉ねぎ セロリー 大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ こんにゃく りんごジュース アセロラジュース	米 じゃが芋 葛粉 砂糖 マヨネーズ 油 ごま	791 31.8 20.4	
13	(火)	カレー揚げパン	ポトフ ごぼうサラダ 果物		豚肉 ベーコン 鶏肉 ウィンナー 牛乳	人参 パセリ 玉ねぎ 生姜 セロリー キャベツ ごぼう 大根 胡瓜 みかん	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 ごま 油 ねりごま 胡麻油	815 31.2 30.4	
14	(水)	ごはん	豆腐と挽き肉の煮込み キムチ和え さつま芋春巻きパイ		豚肉 豆腐 牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんにく 生姜 玉ねぎ 黄ピーマン 椎茸 グリンピース カリフラワー	米 砂糖 さつま芋 春巻きの皮 小麦粉 油 バター 澱粉	843 29.2 23.5	
15	(木)	F W活動と職場体験のため給食はありません							
16	(金)	里芋ごはん	鯖の香味焼き レモン和え 味噌汁 果物		油揚げ 鯖 豆腐 味噌 牛乳	万能ねぎ かぶ 人参 水菜 しめじ にんにく 生姜 長ねぎ かぶ 胡瓜 レモン 柿	米 里芋 砂糖 胡麻油	819 30.6 32.1	
19	(月)	けんちんうどん	タコの酢の物 おからケーキ		鶏肉 油揚げ 豆腐 タコ おから 卵 牛乳 わかめ	人参 小松菜 椎茸 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし 胡瓜	うどん 里芋 砂糖 小麦粉 バター 銀杏 胡麻油 油	774 29.1 23.6	
20	(火)	サフランライス・チリコンカーネ	即席ザワークラウト 焼き大学南瓜		大豆 豚肉 チーズ 牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン 南瓜 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー 枝豆 キャベツ 胡瓜 コーン	米 麦 小麦粉 砂糖 水あめ 油 ごま	824 31.4 20.6	
21	(水)	ごはん	かに玉 青梗菜の和え物 白菜のスープ 杏仁豆腐		かに なると 卵 ツナ ほたて 牛乳 寒天	人参 青梗菜 パイン缶 りんご缶 生姜 椎茸 たけのこ キャベツ 長ねぎ 白菜 木耳 みかん缶	米 砂糖 澱粉 春雨 油 胡麻油	763 30.2 19.8	
22	(木)	八王子産の白いごはん	豚肉の味噌焼き 浅漬け そうめん汁 果物		豚肉 味噌 油揚げ なると 牛乳	大葉 水菜 人参 小松菜 キャベツ 胡瓜 生姜 大根 早香	米 澱粉 そうめん	756 30.1 23.9	
23	(金)	勤労感謝の日							
26	(月)	吹き寄せごはん	擬製豆腐 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 果物		油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 竹輪 味噌 牛乳	人参 赤ピーマン 小松菜 椎茸 しめじ 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう たけのこ こんにゃく みかん	米 砂糖 澱粉 銀杏 油 ごま	763 30.5 22.5	
27	(火)	黒砂糖パン&明白葉パン	ビーンズシチュー アーモンドサラダ ナタデココヨーグルト		豚肉 ヨーグルト 牛乳	人参 トマト パセリ 赤ピーマン もも缶 にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 コーン ナタデココ 洋梨缶	パン 小麦粉 白いんげん豆 じゃが芋 砂糖 アーモンド 油 バター 生クリーム	832 31.5 30.2	
28	(水)	ごはん	鶏肉のくわ焼き さつま芋の甘辛煮 胡麻和え きのこ汁		鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	小松菜 人参 キャベツ 大根 椎茸 しめじ えのきだけ なめこ 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋 ごま	760 33.6 17.7	
29	(木)	ごはん	白身魚のチリソース 粉ふきいも ワンタンスープ 果物		メルルーサ 鶏肉 青海苔 牛乳	人参 なら にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ もやし りんご	米 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 ワンタンの皮 油 胡麻油	757 29.0 16.9	
30	(金)	すき焼き丼	おろし和え 抹茶ようかん		豚肉 牛肉 豆腐 寒天 牛乳	人参 ほうれん草 春菊 玉ねぎ 白滝 白菜 椎茸 長ねぎ なめこ 胡瓜 大根	米 麦 砂糖 白いんげん豆 油	799 31.4 20.1	

※食材の都合で献立を変更することがあります

11月22日は、八王子で収穫されたお米を炊いた白飯が主食です。この『八王子産のご飯』は、本校だけでなく、市内の学校や保育園の給食でも提供されています。
11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。