

平成30年度

# 12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 <b>赤</b>	体の調子を整える <b>緑</b>		エネルギーになる <b>黄</b>
			主なおかず	其他のおかず					
3 5	(月) (水)	<b>3日・4日・5日 期末考査のため給食はありません</b>							
6	(木)	 冬野菜カレーライス	茎わかめサラダ 果物	 鶏肉 ツナ 茎わかめ 牛乳 チーズ	人参 ブロccoli りんご セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ カリフラワー コーン 胡瓜 大根	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター 油 胡麻油 ごま	832 23.4 26.4		
7	(金)	 茶飯	おでん <b>牛肉のさっぱり和え</b> じゃが芋の胡麻和え	 がんとどき 竹輪 さつまいも 牛肉 牛乳 昆布 うずら卵	人参 <b>ほうれん草</b> 大根 こんにゃく 生姜 キャベツ 胡瓜 レモン	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま	840 31.9 27.5		
10	(月)	 ご飯	鯖の胡麻味噌かけ おおか酢和え のっぺい汁 ぶどうゼリー	 鯖 味噌 鰹節 豆腐 牛乳 寒天	小松菜 人参 万能ねぎ こんにゃく 生姜 キャベツ 赤玉ねぎ ごぼう 大根 ぶどうジュース ぶどう缶	米 砂糖 澱粉 里芋 ごま 銀杏	869 29.6 29.7		
11	(火)	 パセリライス	ハムとチーズのオムレツ 果物 キャベツとじゃこのサラダ <b>ほうれん草のミルクスープ</b>	 ハム 卵 ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	パセリ 赤ピーマン 人参 <b>ほうれん草</b> 枝豆 キャベツ 胡瓜 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム コーン みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 生クリーム 油 胡麻油 ごま バター	827 30.6 27.2		
12	(水)	 あんかけうどん	きびなごの唐揚げ さつまいものきんとん風	 鶏肉 えび ほたて 油揚げ 牛乳 きびなご	人参 <b>白菜</b> たけのこ えのきだけ しめじ 長ねぎ	うどん 澱粉 さつまいも 砂糖 油 粟	773 35.9 19.2		
13	(木)	 ゴマご飯	生揚げの味噌炒め <b>華風漬け</b> フルーツヨーグルト	 鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 生姜 キャベツ 椎茸 <b>大根</b> 胡瓜 もも缶 りんご缶 みかん缶	米 麦 砂糖 澱粉 カシューナッツ ごま 油 胡麻油	835 34.9 29.3		
14	(金)	 ご飯	<b>ぶり大根</b> 味噌汁 果物	 ぶり 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ	<b>人参</b> さやいんげん 水菜 大根 生姜 いちご	米 砂糖 澱粉	781 33.7 24.5		
17	(月)	 ご飯	松風焼き からし和え 呉汁 果物	 鶏肉 豆乳 味噌 なると 大豆 牛乳	小松菜 人参 生姜 長ねぎ もやし 大根 椎茸 こんにゃく 紅マドンナ	米 パン粉 砂糖 里芋 けし	765 31.2 20.4		
18	(火)	 焼き豚チャーハン	ナムル トックと卵のスープ 杏仁豆腐	 鶏肉 卵 焼き豚 牛乳 寒天	人参 ほうれん草 青梗菜 洋梨缶 もも缶 <b>長ねぎ</b> コーン グリンピース 大豆もやし もやし 生姜 ぜんまい しめじ パイン缶	米 麦 澱粉 トック 砂糖 油 胡麻油 ごま	787 26.6 21.0		
19	(水)	 十穀ご飯	鮭の幽庵焼き <b>海苔和え</b> 南瓜入りすいとん 果物	 鮭 鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳 海苔	<b>小松菜</b> 人参 南瓜 柚子 キャベツ えのきだけ 柚子 大根 長ねぎ 椎茸 みかん	米 麦 粟 黍 小豆 赤米 黒米 はと麦 アヲツル 小麦粉 澱粉	817 34.6 22.4		
20	(木)	 クリスマスメニュー フリオッシュ&パンパン	フライドチキン コーンポテト クリスマスサラダ <b>ミネストローネ</b>	 鶏肉 ショルダーベーコン コーヒーミルク 飲むヨーグルト	パセリ ブロccoli 赤ピーマン <b>人参</b> トマト みかんジュース 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン カリフラワー 黄ピーマン キャベツ	パン 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 金時豆 マカロニ 油 オリーブ油 バター	866 40.0 30.6		

※食材の都合で献立を変更することがあります

※20日の栄養価はコーヒーミルクを選んだ場合です