

平成30年度  
(平成31年)

# 2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) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		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 5 6	(金) (水)	1日・4日・5日・6日 給食はありません							
7	(木)	 煎り大豆とじゃこのご飯	鯛(いわし)の南蛮漬け <b>からし和え</b> 味噌汁 果物	 大豆	いわし 味噌 かまぼこ 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	人参 <b>小松菜</b> 玉ねぎ もやし 大根 しめじ スイーツスプリング	米 もち米 澱粉 小麦粉 砂糖 里芋 油	812 38.2 26.0	
8	(金)	 アーモンドトースト	クリームシチュー 海藻サラダ 果物	 鶏肉	鶏肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー いちご セロリー 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 コーン 胡瓜 大根 キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 生クリーム 胡麻油 ごま バター アーモンド 油	834 28.5 40.7	
11	(月)	建国記念の日							
12	(火)	 ご飯	肉豆腐 梅おかか和え ミルクキャンディーポテト	 豚肉	豆腐 鯉節 脱脂粉乳 牛乳	人参 ほうれん草 春菊 玉ねぎ ごぼう 白滝 白菜 長ねぎ 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し	米 砂糖 さつまいも 油 バター	841 32.4 20.1	
13	(水)	 ご飯	鱈(たら)の甘酢あんかけ 粉ふきいも 杏仁豆腐 中華風卵コーンスープ	 鶏肉	鶏肉 卵 青海苔 寒天 牛乳	ピーマン 青梗菜 玉ねぎ 黄ピーマン 生姜 コーン みかん缶 パイン缶 もも缶	米 澱粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油	816 32.1 16.5	
14	(木)	 パセリライス・チリコンカーネ	コールスローサラダ ブラウニー	 大豆	豚肉 卵 牛乳 チーズ	パセリ 人参 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 チョコレート 油 バター アーモンド	901 33.4 28.2	
15	(金)	 ご飯	干草焼き 南瓜のんにく和え <b>粕(かす)汁</b> 果物	 鶏肉	卵 ベーコン 豆腐 鮭 味噌 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 南瓜 人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 にんにく 大根 こんにゃく <b>長ねぎ</b> いよかん	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 油	807 33.4 21.0	
18	(月)	 ご飯	鯖(さわら)の香味焼き 卵和え 味噌汁 りんごゼリー	 鯖	卵 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 寒天	小松菜 人参 水菜 にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ りんごジュース りんご缶	米 砂糖 胡麻油 油	767 34.3 21.5	
19	(火)	 玄米入りご飯	わかさぎの唐揚げ 昆布和え 肉じゃが 金時豆の甘煮	 豚肉	さつまいも揚げ わかさぎ 牛乳 昆布	人参 キャベツ 胡瓜 生姜 こんにゃく 玉ねぎ 椎茸 グリンピース	米 玄米 澱粉 砂糖 じゃが芋 金時豆 油 ごま	784 31.5 18.8	
20	(水)	 ビーフカレーライス	ごぼうサラダ 果物	 牛肉	牛肉 牛乳 チーズ	人参 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう 大根 胡瓜 甘平	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋 胡麻油 ごま 油 バター ねりごま	863 24.0 29.4	
21	(木)	 ほうとううどん	<b>酢の物</b> 豆抹茶蒸しパン	 鶏肉	油揚げ 味噌 タコ 豆乳 牛乳 わかめ	人参 南瓜 椎茸 大根 長ねぎ 白菜 <b>かぶ</b> 胡瓜	うどん 砂糖 澱粉 小麦粉 甘納豆 油	813 30.8 20.4	
22	(金)	マラソン大会のため 給食はありません							
25	(月)	 ご飯	豚肉の生姜焼き もやしのピリ辛和え 味噌汁 果物	 豚肉	油揚げ 味噌 牛乳	人参 ピーマン 水菜 生姜 玉ねぎ もやし 大豆もやし にんにく しめじ 大根 テコボン	米 さつまいも 胡麻油	772 34.5 21.2	
26	(火)	 デニッシュ&ぶどうパン	白身魚の香草パン粉焼き パンプキンサラダ トマトスープ	 カレー	鶏肉 牛乳 チーズ	パセリ 南瓜 人参 トマト パセリ 胡瓜 コーン セロリー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パン パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油 油	831 29.8 39.3	
27	(水)	 ご飯	<b>家常豆腐</b> 木耳サラダ フルーツヨーグルト	 豚肉	生揚げ 味噌 牛乳 ヨーグルト	人参 赤ピーマン もも缶 洋梨缶 みかん缶 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ キャベツ <b>長ねぎ</b> グリンピース 白菜 胡瓜 木耳	米 砂糖 澱粉 油 胡麻油	825 34.8 26.7	
28	(木)	 五目寿司	じゃが芋の胡麻和え 菜の花入りすまし汁 ひな祭りゼリー	 油揚げ	鶏肉 えび かまぼこ 牛乳 海苔 寒天	人参 菜の花 かんぴょう 椎茸 枝豆 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 いちごジャム ごま 油 ごま	808 29.4 21.0	

※食材の都合で献立を変更することがあります