

平成30年度  
(平成31年)

# 3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	たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	
1 5 5	(金)  (火)	1日・4日・5日 学年末考査のため給食はありません							
6	(水)	 ★麻婆丼	★春雨サラダ ★ぶどうゼリー	 牛乳	豚肉 味噌 豆腐 なたと 牛乳 寒天	人参 には 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 胡瓜 長ねぎ ぶどう缶 ぶどうジュース	米 麦 砂糖 澱粉 春雨 油 胡麻油	790 30.2 19.7	
7	(木)	 ★ご飯	☆ししゃもの磯辺揚げ ☆浅漬け ★すいとん 果物	 牛乳	つみれ 油揚げ ししゃも 青海苔 牛乳	水菜 人参 大葉 キャベツ 胡瓜 生姜 大根 ごぼう <b>長ねぎ</b> 椎茸 デコポン	米 小麦粉 澱粉 里芋 すいとん 油	770 26.8 21.1	
8	(金)	 ★デニッシュ & ☆明日葉パン	★ハンバーグ ★ポテトサラダ ★ミネストローネ	 牛乳	牛肉 おから 豆乳 ミルクコーヒー	人参 トマト マッシュルーム 玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ 胡瓜 コーン 生姜 セロリー <b>かぶ</b>	パン パン粉 金時豆 じゃが芋 マカロニ 油 バター 砂糖	827 30.6 34.0	
11	(月)	 ★味噌ラーメン	★ワカメサラダ ★おからケーキ	 牛乳	豚肉 なたと 味噌 ツナ おから 卵 牛乳 わかめ	人参 小松菜 水菜 生姜 にんにく 長ねぎ もやし コーン キャベツ 胡瓜	中華麺 砂糖 小麦粉 バター 油 ごま 胡麻油	845 35.4 28.3	
12	(火)	 ★ご飯	★鯖の味噌煮 ★胡麻和え ★かきたま汁 果物	 牛乳	鯖 味噌 卵 かまぼこ 豆腐 牛乳	小松菜 人参 <b>ほうれん草</b> 生姜 長ねぎ キャベツ 清美オレンジ	米 砂糖 澱粉 胡麻油 ごま	866 32.5 32.9	
13	(水)	 ★カレーライス	★海藻サラダ ☆果物	 牛乳	鶏肉 海藻ミックス 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 キャベツ りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 ごま 油 バター 胡麻油	840 22.9 26.1	
14	(木)	14日(水)は卒業式のため、前期生はお休みです							
15	(金)	 ★ガーリックライス	★ハムとチーズのオムレツ ★コルスローサラダ ★パンプキンポタージュ 果物	 牛乳	ハム 卵 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 南瓜 南瓜 パセリ にんにく 枝豆 キャベツ セロリー 胡瓜 コーン 玉ねぎ ネーブル	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 生クリーム 油 オリーブ油 バター	835 30.8 27.3	
18	(月)	 ★きな粉揚げパン	★シーフードクリームシチュー ★アーモンドサラダ ★果物	 牛乳	きな粉 えび いか ほたて 牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン マッシュルーム 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ グリーンピース 胡瓜 コーン いちご	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 アーモンド 油 バター 生クリーム	818 31.5 35.1	
19	(火)	 ★わかめご飯	☆鮭の塩焼き ★青海苔ポテト ★豚汁 ★ナタデココ入ホワイトゼリー	 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 味噌 わかめ 青海苔 寒天 牛乳 乳酸菌飲料	人参 生姜 大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ こんにゃく ナタデココ	米 麦 じゃが芋 砂糖 ごま 油	870 34.8 26.4	
20	(水)	 ★ピビンバ	★ワンタンスープ ★大学芋	 牛乳	豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	<b>小松菜</b> 人参 には にんにく 生姜 大豆もやし ぜんまい 胡瓜 長ねぎ たけのこ もやし 大根	米 麦 砂糖 水あめ ワンタンの皮 さつま芋 油 胡麻油 ごま	836 28.4 21.3	
21	(木)	春分の日							
22	(金)	 ★ご飯	★鶏肉の唐揚げ ☆海苔和え ★味噌汁 ★フルーツヨーグルト	 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 海苔 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 水菜 生姜 キャベツ えのきだけ 柚子 しめじ もも缶 洋梨缶 みかん缶	米 澱粉 小麦粉 油	806 37.5 22.6	

※食材の都合で献立を変更することがあります

※★のメニューは、上位リクエストメニュー、☆のメニューは少数リクエストメニューです。