

平成31年度

# 4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
8	(月)	 赤飯	<b>進級・入学お祝いメニュー</b> 鰯(ぶり)の照り焼き おかか和え 若竹汁 果物		 牛乳	ぶり 鰯節 豆腐 牛乳 わかめ	人参 小松菜 生姜 キャベツ しめじ たけのこ 長ねぎ いちご	もち米 米 ささげ 砂糖 澱粉 胡麻油	766	34.3	22.7
9	(火)	 ポークカレーライス	コールスローサラダ 果物		 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	人参 生パイン セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター	839	23.4	26.2
10	(水)	 ご飯	鶏の唐揚げねぎだれかけ <b>ナムル</b> チンゲン菜と卵のスープ		 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	人参 <b>ほうれん草</b> 青梗菜 生姜 長ねぎ もやし 大豆もやし ぜんまい 玉ねぎ しめじ	米 澱粉 砂糖 ごま 油 胡麻油	766	33.3	23.8
11	(木)	 ココアパン&ソフトフランス	クリームシチュー 海藻サラダ 果物		 牛乳	鶏肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	人参 マッシュルーム 清美オレンジ 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ グリーンピース コーン 胡瓜 大根	パン じゃが芋 小麦粉 バター 生クリーム 油 胡麻油 ごま	772	27.4	33.3
12	(金)	 桜ご飯	千草焼き <b>アーモンド和え</b> さつま汁		 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	ピーマン 赤ピーマン <b>小松菜</b> 人参 桜の花 玉ねぎ たけのこ 椎茸 キャベツ 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油 アーモンド	774	30.2	21.8
15	(月)	 山菜うどん	竹輪の磯辺揚げ レモン漬け よもぎ蒸しパン		 牛乳	鶏肉 油揚げ 竹輪 豆乳 牛乳 青海苔	人参 小松菜 よもぎ レモン わらび なめこ ふき えのきだけ たけのこ 長ねぎ 大根 胡瓜 椎茸	うどん 小麦粉 砂糖 甘納豆 油	847	31.6	21.8
16	(火)	 パセリライス・チリコンカーネ	即席ザワークラウト りんごゼリー		 牛乳	大豆 豚肉 チーズ 牛乳 寒天	パセリ 人参 りんごジュース りんご缶 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー 胡瓜 枝豆 キャベツ レッドキャベツ コーン	米 麦 砂糖 小麦粉 油	802	30.7	19.3
17	(水)	 ご飯	鮭(さけ)の塩こうじ焼き <b>ツナ和え</b> 春野菜の煮物 味噌汁		 牛乳	鮭 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	<b>小松菜</b> 人参 水菜 キャベツ しめじ こんにゃく たけのこ ふき	米 砂糖 じゃが芋 ごま	780	35.6	24.4
18	(木)	 キムチチャーハン	パリパリサラダ トックと卵のスープ 杏仁豆腐		 牛乳	鶏肉 味噌 卵 牛乳 寒天	人参 青梗菜 みかん缶 パイン缶 生姜 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ しめじ もも缶	米 麦 ワンタンの皮 砂糖 澱粉 トック 油 胡麻油 ごま	802	24.4	24.5
19	(金)	 十穀ご飯	鯖(さば)の南部焼き 海苔和え 味噌汁 果物		 牛乳	鯖 油揚げ 味噌 大豆 牛乳 海苔	ほうれん草 人参 生姜 キャベツ えのきだけ 柚子 大根 しめじ 清美オレンジ	米 麦 赤米 黒米 粟 黍 小麦 小豆 ごま 里芋 マリョウ	806	30.2	30.8
22	(月)	 チキンライス&スクランブルエッグ	ごぼうサラダ ウイナースープ 果物		 牛乳	鶏肉 ウィナー ベーコン 卵 豆乳 牛乳	人参 ピーマン 河内晩柑 玉ねぎ ごぼう 大根 セロリー 胡瓜 白菜 かぶ マッシュルーム	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	766	25.2	26.2
23	(火)	 ご飯	生揚げの味噌炒め 春雨サラダ フルーツヨーグルト		 牛乳	鶏肉 生揚げ なると 味噌 牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 生姜 キャベツ 椎茸 黄ピーマン 胡瓜 もも缶 洋梨缶 みかん缶	米 砂糖 澱粉 春雨 カシューナッツ 油 胡麻油	842	34.3	27.7
24	(水)	 たけのこご飯	鶏肉の香味焼き じゃが芋の胡麻和え <b>かきたま汁</b> 果物		 牛乳	油揚げ 鶏肉 卵 なると 豆腐 牛乳	<b>小松菜</b> 絹さや 人参 たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 美生柑(河内晩柑)	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 油 ごま	807	37.3	23.5
25	(木)	 ミルクパン&バターフレーク	鱈(あじ)の香草パン粉焼き <b>洋風ピクルス</b> ボルシチ		 牛乳	あじ 豚肉 チーズ 牛乳	パセリ 赤ピーマン 人参 トマト <b>大根</b> 胡瓜 黄ピーマン 生姜 玉ねぎ にんにく セロリー かぶ キャベツ	パン パン粉 砂糖 じゃが芋 生クリーム オリーブ油 油	770	35.8	34.2
26	(金)	 ご飯	ししゃものお茶の葉揚げ 浅漬け 肉じゃが あずき抹茶豆乳寒天		 牛乳	豚肉 さつま揚げ 豆乳 寒天 牛乳 ししゃも	水菜 人参 大葉 キャベツ 胡瓜 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	米 小麦粉 澱粉 じゃが芋 砂糖 小豆 油 黒砂糖	839	29.8	22.3
29	(月)	昭和の日									
30	(火)	休日									

※食材の都合で献立を変更することがあります