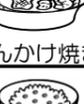
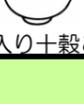
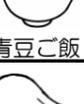
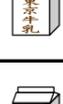


令和元年度

5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	(水) 5 (月)	1日<休日(祝日扱い)> 2日<休日> 3日<憲法記念日> 4日<みどりの日> 5日<こどもの日> 6日<休日>									
7	(火)		豚肉の生姜焼き もやしのピリ辛和え 筑前煮 いらたま汁		豚肉 鶏肉 卵 なると 豆腐 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 さやいんげん にら 生姜 玉ねぎ もやし 大豆もやし 黄ピーマン にんにく たけのこ 長ねぎ 蓮根 ごぼう こんにゃく 椎茸 しめじ	米 砂糖 澱粉 胡麻油	771 33.9 25.5			
8	(水)		豆乳シチュー コールスローサラダ 果物		卵 鶏肉 豆乳 チーズ 牛乳	明日葉 人参 グリーンアスパラ 河内晩柑 生姜 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ 胡瓜 コーン	パン 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 バター 油 生クリーム アーモンド	813 29.9 35.1			
9	(木)	全校定期健康診断のため給食はありません									
10	(金)		かつおの更紗揚げ 浅漬け どさんこ汁 みつ豆		油揚げ かつお 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 寒天	水菜 人参 大葉 長ねぎ わらび なめこ えのきだけ ふき 玉ねぎ ぜんまい 椎茸 生姜 キャベツ コーン 胡瓜 こんにゃく みかん缶 りんご缶 もも缶	米 澱粉 ジャガ芋 小麦粉 赤えんどう豆 油 バター 黒砂糖	810 40.2 20.4			
13	(月)		五目卵焼き 胡麻和え 味噌汁 フルーツヨーグルト		鶏肉 卵 油揚げ 味噌 しらす 牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜 さやいんげん 椎茸 たけのこ 枝豆 キャベツ 大根 しめじ 長ねぎ もも缶 洋梨缶 パイン缶	米 砂糖 澱粉 里芋 油 ごま	797 31.8 24.0			
14	(火)		海藻サラダ ポークビーンズ 2色ゼリー		ツナ ベーコン 豚肉 大豆 寒天 牛乳 海藻ミックス	ピーマン 赤ピーマン 人参 トマト パセリ にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ 生姜 セロリー コーン グリンピース 胡瓜 りんごジュース みかんジュース	米 麦 白いんげん豆 砂糖 ごま 生クリーム オリーブ油 油 胡麻油	845 30.2 26.5			
15	(水)		とびうおのさんが焼き 南瓜のにんにく和え 吉野汁 果物		飛び魚 鶏肉 豆腐 豆乳 味噌 生揚げ 牛乳 ベーコン	人参 大葉 南瓜 三つ葉 生姜 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく 甘夏みかん	米 パン粉 砂糖 葛粉 麩 油 銀杏	797 33.3 21.2			
16	(木)		ポテトのキムチ風 黒糖栗蒸しパン		豚肉 いか えび うすら卵 牛乳	人参 絹さや 赤ピーマン ピーマン 生姜 長ねぎ 椎茸 たけのこ 白菜 玉ねぎ 木耳 黄ピーマン にんにく	中華麺 澱粉 砂糖 ジャガ芋 黒砂糖 油 栗 小麦粉	866 30.2 19.3			
17	(金)		鮭の香味焼き 海苔酢和え 青海苔ポテト もずく汁		鮭 生揚げ 大豆 青海苔 もずく 牛乳 海苔	ほうれん草 人参 万能ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ もやし しめじ 大根 えのきだけ	米 麦 粟 黍 赤米 黒米 はと麦 アマノガ 小豆 ジャガ芋 澱粉 ごま 胡麻油 油	812 34.9 26.5			
20 22	(月) 5 (水)	20日・21日・22日 中間考査のため給食はありません									
23	(木)		マセドアンサラダ 果物		鶏肉 いか えび ほたて ハム 牛乳 チーズ	人参 パセリ セロリー にんにく 玉ねぎ 胡瓜 マッシュルーム コーン メロン	米 麦 ジャガ芋 小麦粉 砂糖 油 バター 生クリーム	773 26.4 21.7			
24	(金)		鶏肉の漬け焼き 甘酢かけ 呉汁 ぶどうナタデココゼリー		油揚げ あさり 鶏肉 大豆 味噌 荳わかめ 牛乳 海苔 寒天	絹さや 人参 万能ねぎ ぶどうジュース 椎茸 生姜 玉ねぎ もやし 胡瓜 大根 にんにく こんにゃく りんご缶 ナタデココ	米 麦 砂糖 里芋 胡麻油 ごま	759 36.2 18.1			
27	(月)		鯖の胡麻味噌かけ からし和え 千草椀 果物		鯖 味噌 鶏肉 かまぼこ 牛乳	グリーンアスパラ 小松菜 人参 絹さや 生姜 キャベツ 胡瓜 大根 ごぼう たけのこ 椎茸 小玉西瓜	米 砂糖 澱粉 ごま	796 30.5 28.9			
28	(火)		木耳サラダ 南瓜パバロア		豚肉 味噌 豆腐 なると 牛乳 寒天	人参 にら 赤ピーマン 南瓜 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 長ねぎ 白菜 胡瓜 木耳	米 麦 砂糖 澱粉 生クリーム 油 胡麻油	801 31.6 23.5			
29	(水)		豆アジの南蛮漬け 卵和え 味噌汁 果物		卵 油揚げ 味噌 豆あじ 牛乳	ピーマン 小松菜 人参 椎茸 びわ グリーンピース 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 澱粉 小麦粉 砂糖 さつま芋 油	766 28.2 20.0			
30	(木)		ひよこ豆入りキーマカレー アーモンドサラダ 果物		豚肉 チーズ 牛乳	人参 赤ピーマン スナックえんどう 枝豆 にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム 胡瓜 コーン 冷凍みかん	ナン 小麦粉 ひよこ豆 砂糖 油 バター アーモンド	765 30.4 29.8			
31	(金)	体育祭のため給食はありません									

※食材の都合で献立を変更することがあります