

令和元年度

6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**赤字**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
		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
3	(月)	体育祭予備日 給食はありません						
4	(火)	ごはん	ひれかつ たくあん和え 味噌汁 小魚ナッツ	カミカミ献立	豚肉 高野豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 煮干し	人参 大葉 小松菜 ぶき キャベツ 胡瓜 たくあん 生姜 大根 たけのこ わらび なめこ えのきだけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま アーモンド	830 40.4 25.7
5	(水)	ライ麦パン&ぶどうパン	クラムチャウダー 茎わかめサラダ ホワイトゼリー	カミカミ献立	鶏肉 あさり 寒天 チーズ 茎わかめ 牛乳 乳酸菌飲料	人参 パセリ かぶ ナタデココ 生姜 セロリー 玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン 胡瓜 大根	パン ジャガイモ 金時豆 白いんげん豆 砂糖 油 小麦粉 バター 胡麻油 生クリーム ごま	770 28.4 28.1
6	(木)	ごはん	鶏肉のねぎ味噌焼き 切り干し大根の胡麻酢和え 肉じゃが ごぼうチップス	カミカミ献立	鶏肉 味噌 豚肉 さつま揚げ 牛乳 昆布	人参 こんにゃく にんにく 生姜 長ねぎ 切干大根 胡瓜 玉ねぎ グリンピース ごぼう	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 胡麻油 ごま 油	832 37.0 20.9
7	(金)	ゴマごはん	イカのチリソース チンゲン菜の和え物 中華コーン卵スープ 果物	カミカミ献立	いか なると 鶏肉 卵 牛乳	青梗菜 人参 絹さや にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン 木耳 小玉西瓜	米 麦 澱粉 小麦粉 砂糖 ごま 油 胡麻油	787 34.3 22.4
10	(月)	ごはん	かんぴょう入り卵焼き 玉こんにゃくの当座煮 味噌汁 果物	カミカミ献立	鶏肉 卵 鰹節 生揚げ 味噌 牛乳	人参 さやいんげん ごぼう 河内晩柑 玉ねぎ たけのこ かんぴょう 長ねぎ 椎茸 枝豆 こんにゃく しめじ 大根	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油	773 29.7 21.7
11	(火)	カリカリ梅ちりご飯	鯛(いわし)の南蛮漬 さっぱり和え のっぺい汁 フルーツヨーグルト	カミカミ献立	いわし 鶏肉 生揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン ほうれん草 人参 万能ねぎ カリカリ梅 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ 生姜 胡瓜 レモン ごぼう 大根 椎茸 もも缶 パイン缶 りんご缶	米 麦 澱粉 砂糖 小麦粉 里芋 油	828 33.2 23.8
12	(水)	シーフードカレーライス	アスパラサラダ 果物	カミカミ献立	いか えび ほたて 牛乳	人参 グリーンアスパラ ピーマン セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 メロン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 油 バター 胡麻油	775 23.6 20.4
13	(木)	きつねうどん	タコの酢の物 抹茶米粉蒸しパン	カミカミ献立	油揚げ 鶏肉 たこ かまぼこ 豆乳 牛乳 わかめ	人参 小松菜 椎茸 しめじ 長ねぎ 大根 胡瓜	うどん 砂糖 米粉 白いんげん豆 油	819 32.3 24.0
14	(金)	ごはん	家常豆腐 木耳サラダ みかんゼリー	カミカミ献立	豚肉 生揚げ 味噌 なると 牛乳 寒天	人参 青梗菜 ピーマン 赤ピーマン 椎茸 にんにく 生姜 たけのこ キャベツ 長ねぎ 白菜 胡瓜 木耳 みかんジュース みかん缶	米 砂糖 澱粉 油 胡麻油	796 31.3 24.3
17	(月)	合唱祭 給食はありません						
18	(火)	ごはん	つくね焼き 胡麻和え 味噌汁 果物	カミカミ献立	鶏肉 豆腐 豆乳 生揚げ 味噌 牛乳	小松菜 さやいんげん ごぼう 長ねぎ キャベツ 白菜 椎茸 えのきだけ しめじ なめこ プラム	米 パン粉 砂糖 澱粉 ごま	775 31.8 24.6
19	(水)	十穀ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 昆布和え 呉汁(ごじる) 紫陽花(あじさい)ゼリー	カミカミ献立	鮭 味噌 大豆 寒天 牛乳 昆布	人参 ピーマン 水菜 椎茸 こんにゃく キャベツ 生姜 玉ねぎ もやし 白菜 大根 長ねぎ 胡瓜 ぶどうジュース アセロラジュース ナタデココ	米 麦 粟 黍 アマノリ 赤米 黒米 小麦 小豆 砂糖 里芋 バター ごま	792 32.5 21.6
20	(木)	トウモロコシ粉パン	ビーフカラंगा カチュンバリサラダ ケニア風ティーケーキ	ケニア共和国	牛肉 豆乳 卵 牛乳	人参 トマト パセリ にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 赤玉ねぎ レモン	パン ジャガイモ 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油	773 27.4 28.0
21	(金)	たこ飯	豆アジの唐揚げ じゃが芋とセロリの炒め物 小麦粉団子入りすまし汁 果物	カミカミ献立	たこ 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 牛乳 豆あじ	人参 小松菜 生姜 枝豆 セロリー 椎茸 大根 長ねぎ 冷凍生パイン	米 砂糖 ジャガイモ 澱粉 小麦粉団子 油 ごま	776 32.2 19.7
24	(月)	ガーリックライス	スペイン風オムレツ パンプキンサラダ ジュリエンスープ 果物	カミカミ献立	ショルダーベーコン ハム 卵 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン 南瓜 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ コーン スッキーニ セロリー 胡瓜 キャベツ さくらんぼ	米 砂糖 生クリーム オリーブ油	784 27.4 25.2
25	(火)	わかめごはん	蒸し鶏 華風ポテトサラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	カミカミ献立	鶏肉 味噌 鶏肉 わかめ 寒天 牛乳	人参 にはら 甘夏缶 もも缶 洋梨缶 生姜 にんにく コーン 長ねぎ たけのこ もやし 胡瓜	米 麦 ワンタンの皮 砂糖 ジャガイモ ごま ねりごま 胡麻油	812 34.8 22.9
26	(水)	ごはん	鯖の七味焼き からし和え 味噌けんちん汁 果物	カミカミ献立	鯖 かまぼこ 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	小松菜 人参 にんにく 生姜 もやし 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ メロン	米 砂糖 ジャガイモ ごま 油	827 30.8 30.9
27	(木)	スパゲティミートソース	ひたし豆サラダ キャンディーポテト	カミカミ献立	豚肉 大豆 牛乳	人参 トマト にんにく 生姜 セロリー キャベツ マッシュルーム 胡瓜 コーン 玉ねぎ	スパゲティ 砂糖 さつま芋 油 バター	830 33.3 20.1
28	(金)	ごはん	肉豆腐 梅おかか和え 水無月(みなづき)	カミカミ献立	豚肉 豆腐 鰹節 牛乳	人参 ほうれん草 春菊 梅干し 玉ねぎ ごぼう 椎茸 白滝 白菜 長ねぎ 大根 キャベツ えのきだけ	米 小麦粉 米粉 澱粉 砂糖 甘納豆 油	831 32.6 19.2

※食材の都合で献立を変更することがあります