






















令和元年度

7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・2	(月・火)	1日・2日 期末考査のため給食はありません							
3	(水)	 ご飯	鶏肉のくわ焼き 胡麻和え 豚汁 果物		鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 牛乳	小松菜 人参 キャベツ 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 冷凍みかん	米 砂糖 ジャガイモ ごま 油	759 36.0 18.3	
4	(木)	 ご飯	豆腐と挽き肉の煮込み 華風漬け 杏仁豆腐		豚肉 豆腐 うすら卵 牛乳 寒天	人参 みかん缶 パイン缶 りんご缶 にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ グリーンピース 大根 胡瓜 椎茸	米 澱粉 砂糖 油 胡麻油	814 32.0 23.4	
5	(金) 七夕献立	 卵入り鮭ごはん	筑前煮 七夕汁 果物・小玉西瓜		鮭 卵 かまぼこ さつま揚げ 油揚げ 牛乳 海苔	大葉 人参 さやいんげん オクラ たけのこ 蓮根 ごぼう こんにゃく 椎茸 大根 小玉西瓜	米 砂糖 麩 澱粉 そうめん ごま 胡麻油 油	759 30.3 20.5	
8	(月)	 ジャージャー麺	ガーリックポテト フルーツヨーグルト		豚肉 大豆 味噌 ヨーグルト 牛乳	人参 椎茸 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 胡瓜 もも缶 りんご缶 みかん缶	中華麺 砂糖 澱粉 ジャガイモ 胡麻油 油	847 31.9 22.2	
9	(火)	全学年フィールドワーク活動のため給食はありません							
10	(水)	 夏野菜カレーライス	海藻サラダ 果物		鶏肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	人参 南瓜 ピーマン メロン セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 胡瓜 大根 キャベツ なす	米 麦 小麦粉 ジャガイモ ごま 油 バター 胡麻油	811 23.7 22.8	
11	(木)	 ご飯	魚の竜田揚げ 昆布和え 味噌汁 ごまだれ団子		鮫 生揚げ 味噌 牛乳 昆布	人参 小松菜 生姜 キャベツ 胡瓜 大根 しめじ	米 澱粉 小麦粉 白玉餅 砂糖 油 ごま ねりごま	800 34.4 19.9	
12	(金)	 コーンライス	チキンピカタ ビーンズサラダ ABCミネストローネ サイダーゼリー		鶏肉 卵 チーズ 牛乳 寒天	パセリ 人参 トマト 甘夏缶 もも缶 洋梨缶 セロリー キャベツ 胡瓜 玉ねぎ スッキーニ コーン にんにく 生姜 かぶ マッシュルーム	米 白いんげん豆 金時豆 砂糖 マカロニ バター オリーブ油 生クリーム 油	783 35.1 18.0	
15	(月)	海の日							
16	(火)	 ご飯	鯖のごまだれかけ 海苔和え 味噌汁 果物		鯖 味噌 海苔 わかめ 牛乳	小松菜 南瓜 生姜 キャベツ えのきだけ 柚子 玉ねぎ しめじ プラム	米 砂糖 澱粉 ごま	806 28.4 29.1	
17	(水) オリパラ献立	 パインパン&黒糖パン	ミートパイ オーストラリア ピクルス風ポテトサラダ  大麦と野菜のスープ		牛肉 鶏肉 牛乳	人参 赤ピーマン パセリ セロリー 玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 コーン にんにく キャベツ グリンピース	パン 麦 小麦粉 パン粉 ジャガイモ 砂糖 ひよこ豆 油 オリーブ油 パイ皮	843 29.2 32.5	
18	(木) まごわやさしい献立	 ゆかりご飯	ししゃもの磯辺揚げ 夏野菜の即席漬け 肉じゃが 水ようかん		豚肉 さつま揚げ ししゃも 青海苔 牛乳 寒天	人参 胡瓜 なす みょうが 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	米 小麦粉 澱粉 ジャガイモ 砂糖 小豆 ごま 油 米粉	823 31.5 22.0	

※食材の都合で献立を変更することがあります