

2学期もよろしくお願ひします

8・9月 予定献立表

都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食に使っています
使用予定の献立と食品は**赤字**になっています

令和元年度

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	体の調子を整える		
			主なおかず	その他のおかず		体の組織を作る	エネルギーになる	
				赤	緑	黄		
8月	(火)	卵チャーハン	春雨サラダ トックキムチスープ 果物	鶏肉 卵 なたと 豚肉 味噌 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	人参 にら 冷凍みかん 生姜 グリンピース 黄ピーマン 胡瓜 長ねぎ 白菜 えのきだけ 白菜キムチ	米 麦 砂糖 春雨 トック 油 胡麻油	785 27.0 21.4	
28	(水)	ご飯	鯖の南部焼き からし和え 味噌汁 みつ豆	鯖 かまぼこ 味噌 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ 寒天	小松菜 人参 生姜 もやし えのきだけ 長ねぎ パイン缶 りんご缶 もも缶	米 黒砂糖 赤えんどう豆 ごま	836 31.1 31.4	
29	(木)	冷やしごまだれうどん	筑前煮 大学芋	鶏肉 さつま揚げ 牛乳	人参 小松菜 こんにゃく 胡瓜 もやし 長ねぎ 生姜 たけのこ 蓮根 ごぼう 椎茸 グリンピース	うどん 砂糖 水あめ さつま芋 ねりごま 胡麻油 ごま 油	816 30.0 21.0	
30	(金)	ポークハヤシライス	コールスローサラダ 果物	豚肉 牛乳	パセリ 人参 トマト 梨 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 生姜 胡瓜 マッシュルーム コーン	米 麦 砂糖 小麦粉 油 バター	793 24.2 23.5	
9月	(月)	ご飯	鮭の塩焼き きつね和え さつま汁 果物	鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 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 りんご	米 砂糖 さつま芋 油	805 34.0 23.4	
3	(火)	麻婆丼	木耳サラダ 杏仁豆腐	豚肉 なたと 味噌 豆腐 牛乳 寒天	人参 にら 赤ピーマン パイン缶 もも缶 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 長ねぎ 白菜 胡瓜 黄ピーマン 木耳 みかん缶	米 麦 澱粉 砂糖 油 胡麻油	781 31.5 21.2	
4	(水)	ご飯	干草焼き 南瓜のにんにく和え 味噌汁	鶏肉 卵 味噌 ベーコン 生揚げ 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 南瓜 水菜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 にんにく 白菜 しめじ	米 砂糖 澱粉 油	763 29.1 24.4	
5	(木)	チキンカレーライス	茎わかめサラダ 果物	鶏肉 味噌 茎わかめ 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 ぶどう	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 胡麻油 ごま	838 23.3 26.6	
6	(金)	6日 文化祭準備						
9	(月)	9日 振替休業日						
10	(火)	10日 振替休業日						
11	(水)	ご飯	白身魚のチリソース 粉ふき芋 チンゲン菜の和え物 中華風卵コーンスープ	メルルーサ ツナ 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	米 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 胡麻油	786 31.8 18.9	
12	(木)	バターフレーク&ココアパン	なすのミートグラタン スコッチブロス フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ にんにく 玉ねぎ なす セロリー 長ねぎ もも缶 りんご缶 パイン缶	パン 小麦粉 砂糖 ひよこ豆 麦 オリーブ油 油	840 33.7 37.3	
十五夜献立	13	(金)	鶏天 おかか和え 味噌汁 お月見団子	鶏肉 鯉節 油揚げ 味噌 牛乳	人参 小松菜 生姜 にんにく キャベツ 大根 しめじ	米 小麦粉 澱粉 砂糖 里芋 白玉餅 油 胡麻油	802 31.9 20.6	
16	(月)	敬老の日						
17	(火)	卵入り鶏そぼろ丼	豆乳入りにゅうめん キャロットゼリー	鶏肉 卵 なたと 豆乳 油揚げ 味噌 牛乳 寒天	小松菜 人参 万能ねぎ 人参ジュース 生姜 キャベツ 長ねぎ 大根 椎茸 みかんジュース みかん缶	米 麦 砂糖 そうめん 砂糖 油 ごま 胡麻油	772 29.1 21.8	
18	(水)	タンメン	ポテトのキムチ風 栗蒸しパン	豚肉 豆乳 牛乳	人参 絹さや 赤ピーマン ピーマン にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ もやし 木耳 黄ピーマン	中華麺 澱粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 胡麻油 栗	809 28.9 19.9	
まごわやさしい献立	19	(木)	さんまの蒲焼き 海苔酢あえ 味噌汁 果物	秋刀魚 油揚げ 味噌 海苔 大豆 牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 キャベツ もやし しめじ えのきだけ 長ねぎ 梨	米 麦 粟 黍 赤米 黒米 ハト麦 小豆 アマランサス ごま 澱粉 砂糖 じゃが芋	778 28.9 25.6	
20	(金)	ガーリックライス	ツナマヨオムレツ きのこ入り野菜ソテー ウインナースープ 果物	ツナ 卵 ウィンナー 牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ ブルーン にんにく 玉ねぎ コーン セロリー マッシュルーム しめじ 枝豆 白菜	米 白いんげん豆 マヨネーズ オリーブ油 油	800 29.4 31.2	
23	(月)	秋分の日						
24	(火)	さつま芋ご飯	イカのかりんと揚げ 胡麻和え 根菜の味噌汁 果物	いか 油揚げ 味噌 牛乳	小松菜 人参 生姜 キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく 柿	米 もち米 澱粉 さつま芋 砂糖 ごま 油	776 32.3 20.2	
25	(水)	ゴマご飯	生揚げの味噌炒め 中華ピクルス 南瓜ようかん	鶏肉 生揚げ 味噌 脱脂粉乳 牛乳 寒天	ピーマン 人参 南瓜 生姜 キャベツ 椎茸 大根 胡瓜 セロリー	米 麦 砂糖 澱粉 油 カシューナッツ ごま 胡麻油	843 34.6 27.6	
26	(木)	ご飯	豚肉の生姜焼き もやしのピリ辛和え 味噌汁 金時豆の甘煮	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	人参 ピーマン 南瓜 生姜 玉ねぎ もやし 大豆もやし にんにく	米 金時豆 砂糖 胡麻油	798 31.9 23.5	
27	(金)	ほうれん草パン&ソフトフランスパン	クリームスープパグティ アーモンドサラダ スイートポテト	鶏肉 えび ほたて 牛乳 チーズ	人参 パセリ 赤ピーマン セロリー 生姜 玉ねぎ しめじ 胡瓜 マッシュルーム キャベツ コーン	パン スパゲッティ 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 コーンスターチ バター 生クリーム アーモンド	805 27.3 32.7	
30	(月)	ご飯	ししゃもの南蛮漬け たくあん漬け 肉じゃが 果物	豚肉 さつま揚げ ししゃも 牛乳	赤ピーマン 人参 大葉 こんにゃく 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ 胡瓜 たくあん 生姜 グリンピース りんご	米 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油	799 28.1 21.7	

※食材の都合で献立を変更することがあります

※9月11日より約1か月間、飲用牛乳が東京牛乳からメイトー牛乳になります