

# 令和元年度 10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	(火)	都民の日									
2	(水)		肉豆腐 梅おかか和え 芋ようかん		牛肉 豆腐 鯉節 牛乳 寒天	人参 ほうれん草 春菊 玉ねぎ ごぼう 白滝 白菜 長ねぎ 大根 キャベツ 胡瓜 梅干し	米 砂糖 さつまい 油	819	30.7	21.1	
3	(木)		秋のクリームシチュー コールスローサラダ 果物		鶏肉 牛乳 チーズ	人参 パセリ 胡瓜 コーン ぶどう 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム エリンギ	パン はちみつ 砂糖 さつまい 小麦粉	876	28.1	40.8	
4	(金)		白身魚の甘酢あん 粉ふきいも 焼豚と白菜のスープ 果物		鱈 焼き豚 わかめ 青海苔 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 青梗菜 玉ねぎ 生姜 白菜 木耳 梨	米 麦 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 春雨	766	28.8	15.7	
7	(月)		ふくさ卵焼き こんにゃくの炒り煮 味噌汁 2色ゼリー		鶏肉 豆腐 卵 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 寒天 味噌	人参 さやいんげん 小松菜 こんにゃく 玉ねぎ 椎茸 グリンピース しめじ 大根 りんごジュース みかんジュース	米 澱粉 砂糖 油	762	28.4	21.8	
8・9	(火・水)	9日・10日 中間考査のため給食はありません									
10	(木)		家常豆腐 中華ピクルス フルーツヨーグルト		豚肉 生揚げ 味噌 牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン パイン缶 もも缶 洋梨缶 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ キャベツ 長ねぎ グリンピース 大根 胡瓜 セロリー	米 砂糖 澱粉 油	794	32.1	25.1	
11	(金)		鮭のきのこあんかけ <b>お浸し</b> 月見汁 果物		鮭 鯉節 鶏肉 かまぼこ 牛乳	<b>ほうれん草</b> 人参 小松菜 えのきだけ 椎茸 キャベツ もやし 椎茸 大根 長ねぎ みかん	米 もち米 砂糖 澱粉 白玉団子 栗 ごま	790	34.1	20.7	
14	(月)	体育の日									
15	(火)		鯉の竜田揚げ 権座(ごんざ) <b>奈良の郷土料理</b> 飛鳥汁 葛もち		大豆 鶏肉 豆腐 味噌 かつお 生揚げ きな粉 牛乳 昆布 寒天	人参 小松菜 生姜 大根 白菜 ごぼう しめじ 白滝 こんにゃく	米 澱粉 小麦粉 里芋 砂糖 葛粉 油 黒砂糖	841	41.4	22.7	
16・17	(水・木)	16日・17日 宿泊研修・研修旅行									
18	(金)		キャベツとじゃこのサラダ 果物		豚肉 牛肉 おから 卵 ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋 パン粉 油 バター 胡麻油 ごま	878	27.9	28.0	
21	(月)		ししゃもの抹茶揚げ 切り干し大根の胡麻酢和え さつまいと豆の煮物		鶏肉 卵 ししゃも 牛乳 昆布	人参 小松菜 大根 切干大根 胡瓜 椎茸 しめじ えのきだけ	米 麦 澱粉 小麦粉 金時豆 さつまい ごま 油 砂糖	827	30.1	25.1	
22	(火)	休日(祝日扱い)									
23	(水)		豚肉の漬け焼き じゃが芋とセロリの炒め物 おろし和え 石狩汁		豚肉 豆腐 鮭 味噌 牛乳	人参 なめこ こんにゃく にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー 胡瓜 大根 ごぼう コーン 長ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 ごま 油	810	33.6	25.0	
24	(木)		シャクシューカ <b>イスラエル</b> チキンスープ フムス マラビ		卵 鶏肉 牛乳 寒天	ピーマン トマト 人参 にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン レモン セロリー ズッキーニ	パン 米粉 いちごジャム 砂糖 ひよこ豆 ねりごま オリーブ油 アーモンド	769	33.0	30.0	
25	(金)		鯖の味噌煮 <b>からし和え</b> 干草椀 果物		鯖 なんと 鶏肉 牛乳	<b>小松菜</b> 人参 絹さや 生姜 長ねぎ もやし 大根 ごぼう たけのこ 柿	米 砂糖 澱粉 胡麻油	836	30.9	28.4	
28	(月)		大根の中華風サラダ おからケーキ		豚肉 なんと 味噌 竹輪 おから 卵 牛乳	人参 小松菜 生姜 にんにく 長ねぎ もやし コーン 大根 胡瓜	中華麺 砂糖 小麦粉 バター 油 ごま 胡麻油	818	33.7	26.3	
29	(火)		松風焼き <b>アーモンド和え</b> 味噌汁		鶏肉 味噌 豆腐 油揚げ 牛乳 寒天	小松菜 人参 水菜 生姜 長ねぎ <b>キャベツ</b>	米 パン粉 砂糖 小豆 黒砂糖 けしの実 アーモンド	777	30.9	21.4	
30	(水)		<b>海藻サラダ</b> 田舎風野菜スープ パンプキンパイ		いか えび 脱脂粉乳 シオルダーベーコン 牛乳 海藻ミックス	人参 ピーマン 南瓜 にんにく 玉ねぎ コーン 胡瓜 <b>大根</b>	米 麦 じゃが芋 金時豆 砂糖 コーンスターチ パイ皮 オリーブ油 胡麻油 ごま バター	780	25.1	23.6	
31	(木)	10周年記念式典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 ※18日(金)は保護者試食会です