

11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	
		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)
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	
1	(金)	 ご飯	わかさぎの唐揚げ 菊花和え 芋煮 白玉あずき		 鰹節 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 わかさぎ	ほうれん草 人参 白菜 しめじ 菊の花 こんにゃく 大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ 柚子	米 澱粉 里芋 小豆 白玉餅 砂糖 水あめ 油	796 31.7 17.0	
4	(月)	振替休日							
5	(火)	 ご飯	かに玉 ちんげん菜の和え物 ほたてと白菜のスープ 杏仁豆腐	 かに なると 卵 ツナ ほたて 牛乳 寒天	人参 青梗菜 みかん缶 パイン缶 生姜 椎茸 たけのこ 長ねぎ キャベツ 白菜 木耳 りんご缶	米 澱粉 春雨 砂糖 油 胡麻油	754 29.4 20.0		
6	(水)	 けんろんうどん	胡麻酢和え 鬼まんじゅう	 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 豆乳 牛乳	人参 小松菜 椎茸 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 白菜 こんにゃく えのきだけ	うどん 里芋 小麦粉 砂糖 さつま芋 銀杏 胡麻油 ねりごま ごま	761 27.9 17.9		
7	(木)	 シーフードカレーライス	フロッキーサラダ 果物	 いか えび ほたて 牛乳	人参 プロックリー セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 油 バター	786 23.2 20.4		
8	(金)	 玄米入りご飯	いかの香味焼き もやしの甘酢かけ さつま汁 小魚ナッツ	 いか 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し 牛乳 荳わかめ	人参 生姜 にんにく 長ねぎ もやし 胡瓜 大根 ごぼう こんにゃく	米 玄米 さつま芋 砂糖 アーモンド 胡麻油 ごま 油	764 38.3 19.7		
11	(月)	 ご飯	鶏肉のくわ焼き 桜海老と小松菜の和え物 呉汁 ナタデココヨーグルト	 鶏肉 大豆 味噌 油揚げ ヨーグルト 牛乳 桜えび	小松菜 人参 レモン キャベツ 大根 椎茸 こんにゃく 長ねぎ ナタデココ もも缶 洋梨缶	米 砂糖 里芋	757 36.7 17.4		
12	(火)	 カレー揚げパン	ポトフ アーモンドサラダ 果物	 鶏肉 ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン 玉ねぎ 生姜 セロリー キャベツ 胡瓜 コーン みかん	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 油 アーモンド	845 31.9 34.2		
13	(水)	 ご飯	豆腐と挽き肉の煮込み 辣白菜(ラーパーツァイ) りんご春巻きパイ	 豚肉 豆腐 牛乳	人参 赤ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 グリンピース 白菜 りんご缶	米 砂糖 春巻きの皮 りんごジャム 澱粉 油 胡麻油 小麦粉	837 30.2 22.7		
14	(木)	FW活動と職場体験のため給食はありません							
15	(金)	 ご飯	白身魚の味噌マヨネーズ焼き くるみ和え 味噌汁 みつ豆	 カレー 味噌 生揚げ 牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ かぶ 人参 みかん缶 パイン缶 もも缶	米 砂糖 黒砂糖 赤えんどう豆 銀杏 マヨネーズ クルミ	814 28.5 29.3		
18	(月)	 中華丼	華風漬け ミルクキャンディーポテト	 豚肉 いか えび なると うずら卵 牛乳 脱脂粉乳	人参 生姜 玉ねぎ 白菜 たけのこ 椎茸 木耳 グリンピース 大根 胡瓜	米 麦 澱粉 さつま芋 砂糖 油 胡麻油 バター	828 27.7 21.8		
19	(火)	 里芋ご飯	鯖の七味焼き からし和え のりたま汁 果物	 油揚げ 鯖 なると かまぼこ 豆腐 卵 牛乳 海苔	万能ねぎ 小松菜 人参 ほうれん草 しめじ にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ 柿	米 里芋 砂糖 澱粉 ごま	830 32.3 31.6		
20	(水)	 ご飯	おろしハンバーグ 五目金平 味噌汁	 豚肉 牛肉 おから 豆乳 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ 味噌	人参 さやいんげん 玉ねぎ 大根 なめこ ごぼう 蓮根 こんにゃく えのきだけ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 パン粉 油 胡麻油 ごま	777 30.8 25.6		
21	(木)	 鮭のクリームスパゲティ	マセドアンサラダ 果物	 鮭 かまぼこ 牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 生姜 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 コーン 洋梨	スパゲティ じゃが芋 小麦粉 砂糖 オリーブ油 油 バター 生クリーム	766 31.3 23.2		
22	(金)	 八王子産の白いご飯	豚肉のねぎ味噌焼き かぶの柚子香和え 吉野汁 ぶどうゼリー	 豚肉 味噌 鶏肉 生揚げ 牛乳 寒天	人参 万能ねぎ ぶどうジュース 柚子 にんにく 生姜 長ねぎ ぶどう缶 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく かぶ	米 砂糖 葛粉 麩 胡麻油 油	855 33.6 27.9		
25	(月)	 吹き寄せご飯	擬製豆腐 こんにゃくの炒り煮 味噌汁 果物	 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 竹輪 味噌 牛乳	人参 さやいんげん なら 椎茸 しめじ 玉ねぎ ぜんまい こんにゃく もやし みかん	米 砂糖 澱粉 銀杏 油 胡麻油	774 31.2 24.2		
26	(火)	 バターロール&明日葉パン	ビーンズシチュー ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	 豚肉 牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ マッシュルーム にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 胡瓜 ごぼう もも缶 パイン缶 洋梨缶	パン 小麦粉 じゃが芋 白いんげん豆 砂糖 バター 生クリーム 油 ごま ねりごま 胡麻油	825 31.6 29.6		
27	(水)	 ご飯	鮭の幽庵焼き 南瓜の含め煮 味噌沢煮椀 果物	 鮭 鶏肉 味噌 牛乳	南瓜 人参 絹さや 柚子 大根 ごぼう たけのこ 早香	米 砂糖	750 33.1 19.4		
28	(木)	 ビビンバ	ワンタンスープ りんごとさつま芋の甘煮	 豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	小松菜 人参 なら にんにく 生姜 もやし 胡瓜 ぜんまい 長ねぎ たけのこ りんご	米 麦 ワンタンの皮 砂糖 さつま芋 ごま 胡麻油 油 バター	778 27.9 19.9		
29	(金)	 ずし焼き丼	酢味噌和え 抹茶ようかん	 牛肉 豆腐 タコ 味噌 牛乳 寒天	人参 ほうれん草 春菊 玉ねぎ 白滝 白菜 椎茸 長ねぎ 大根 胡瓜	米 麦 砂糖 白いんげん豆 油	838 33.8 22.2		

※食材の都合で献立を変更することがあります