
























令和元年度

12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
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑		黄
2 3 4	(月) (火) (水)	2日・3日・4日 期末考査のため給食はありません							
5	(木)	 クリームライス	海藻サラダ フルーツヨーグルト		鶏肉 えび ほたて チーズ ヨーグルト 牛乳 海藻ミックス	人参 パセリ もも缶 りんご缶 パイン缶 セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン 胡瓜 大根	米 小麦粉 油 ごま オリーブ油 胡麻油 生クリーム バター	836 26.3 27.1	
6	(金)	 茶飯	おでん 肉のさっぱり和え じゃが芋の胡麻和え		がんもどき 豚肉 さつま揚げ うずら卵 牛乳 昆布 竹輪	人参 ほうれん草 大根 こんにゃく 生姜 キャベツ 胡瓜 レモン	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま	762 27.1 22.6	
9	(月)	 ご飯	鶏肉の照焼き 練り胡麻和え のっぺい汁 あずき豆乳寒天		鶏肉 生揚げ 豆乳 牛乳 寒天	小松菜 人参 万能ねぎ キャベツ ごぼう 大根 椎茸 生姜	米 砂糖 澱粉 里芋 小豆 黒砂糖 ねりごま ごま	763 34.4 18.2	
10	(火)	 パセリライス	ハムとチーズのオムレツ キャベツとじゃこのサラダ ほうれん草のミルクスープ 果物		ハム 卵 ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	パセリ 赤ピーマン 人参 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 セロリー 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム コーン みはや	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋 胡麻油 ごま 生クリーム 油 バター	802 30.2 27.0	
11	(水)	 ご飯	ぶり大根 味噌汁 果物		ぶり 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 水菜 大根 生姜 白菜 椎茸 長ねぎ いちご	米 砂糖 澱粉	779 33.7 24.4	
12	(木)	 ご飯	生揚げの味噌炒め 春雨サラダ ホワイトゼリー		鶏肉 生揚げ 味噌 なると 乳酸菌飲料 牛乳 寒天	ピーマン 人参 赤ピーマン 生姜 キャベツ 椎茸 黄ピーマン 胡瓜 ナタデココ	米 砂糖 澱粉 春雨 カシューナッツ 油 胡麻油	843 32.5 26.2	
13	(金)	 かきたまうどん	きびなごの唐揚げ さつま芋のきんとん風		鶏肉 えび 卵 かまぼこ 油揚げ 牛乳 きびなご	人参 小松菜 椎茸 玉ねぎ たけのこ しめじ	うどん 澱粉 さつま芋 砂糖 油 栗	799 35.2 20.9	
16	(月)	 ご飯	鯖の南部焼き えのき和え 豚汁 果物		鯖 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 生姜 白菜 えのきだけ ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ りんご	米 じゃが芋 ごま 油	843 31.5 31.2	
17	(火)	 冬野菜カレーライス	ひたし豆サラダ 果物		鶏肉 大豆 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 夢オレンジ セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ カリフラワー キャベツ コーン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 油 バター	818 24.7 26.0	
18	(水)	 焼き豚チャーハン	ナムル トックキムチスープ 杏仁豆腐		焼き豚 鶏肉 味噌 豆腐 牛乳 寒天	人参 ほうれん草 たら 長ねぎ コーン グリーンピース もやし 大豆もやし 生姜 白菜 えのきだけ 椎茸 白菜キムチ 洋梨缶 パイン缶 もも缶	米 麦 砂糖 トック 油 胡麻油 ごま	775 25.0 19.3	
19	(木)	 十穀ご飯	鯖の柚子味噌焼き <small>まごわやさしい献立</small> じゃが芋の昆布和え 南瓜入りすいとん 果物		鯖 味噌 鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳 昆布	ピーマン 人参 南瓜 生姜 胡瓜 大根 長ねぎ 椎茸 柚子 みかん	米 麦 粟 黍 赤米 黒米 はと麦 小豆 アマニ 澱粉 ごま じゃが芋 小麦粉	797 33.7 19.6	
20	(金)	 フリオッシュ&パインパン	フライドチキン コーンポテト クリスマスサラダ・ ミネストローネ		鶏肉 ショルダーベーコン コーヒーミルク 飲むヨーグルト	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン 人参 トマト 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ 黄ピーマン カリフラワー みかんジュース	パン 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 金時豆 マカロニ オリーブ油 油 バター	841 37.4 30.8	

※食材の都合で献立を変更することがあります

※20日の栄養価はコーヒーミルクを選んだ場合です