

令和元年度  
(令和2年)

# 2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
3 4 5 6	(月) (火) (水) (木)	3日・4日・5日・6日 給食はありません							
7	(金)	 煎り大豆とじゃこのご飯	鰯(いわし)の蒲焼きダレ 卵和え 味噌汁 果物	 東京牛乳	大豆 いわし 卵 牛乳 油揚げ 味噌 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 生姜 キャベツ 大根 しめじ はるか	米 もち米 小麦粉 澱粉 砂糖 里芋 油 ごま	851 38.2 28.9	
10	(月)	 ご飯	ししゃもの南蛮漬け 浅漬け 肉じゃが みつ豆	 東京牛乳	豚肉 さつま揚げ ししゃも 牛乳 寒天	赤ピーマン ピーマン 水菜 絹さや 人参 大葉 洋梨缶 パイン缶 もも缶 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 生姜 こんにゃく	米 小麦粉 黒砂糖 じゃが芋 澱粉 砂糖 油 赤えんどう豆	834 28.7 21.6	
11	(火)	建国記念の日							
12	(水)	 アーモンドトースト	クリームシチュー 海藻サラダ 果物	 東京牛乳	鶏肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	人参 マッシュルーム 生姜 セロリー 玉ねぎ グリンピース コーン 胡瓜 大根 キャベツ いちご	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 生クリーム 胡麻油 ごま バター アーモンド 油	836 28.0 40.6	
13	(木)	 ご飯	干草焼き さつま芋の塩金平 <b>粕汁(かすじり)</b> 果物	 東京牛乳	竹輪 卵 豆腐 鮭 味噌 牛乳	赤ピーマン さやいんげん 人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 大根 ごぼう こんにゃく <b>長ねぎ</b> いよかん	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油 胡麻油 ごま	798 31.0 19.1	
14	(金)	 パセリライス・チリコンカーネ	コールスローサラダ ブラウニー	 東京牛乳	大豆 豚肉 卵 牛乳 チーズ	パセリ 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー 枝豆 キャベツ 胡瓜 コーン	米 麦 小麦粉 砂糖 チョコレート バター 油 アーモンド	896 32.9 28.1	
17	(月)	 ほうとううどん	酢の物 豆抹茶蒸しパン	 東京牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 タコ 豆乳 牛乳 わかめ	人参 南瓜 椎茸 大根 長ねぎ 白菜 かぶ 胡瓜	うどん 澱粉 砂糖 小麦粉 甘納豆 油	814 30.6 20.4	
18	(火)	 ご飯	生揚げの味噌炒め 木耳サラダ 杏仁豆腐	 東京牛乳	鶏肉 生揚げ 味噌 焼き豚 牛乳 寒天	ピーマン 人参 赤ピーマン もも缶 生姜 キャベツ 椎茸 白菜 胡瓜 黄ピーマン 木耳 みかん缶 パイン缶	米 砂糖 澱粉 カシューナッツ 油 胡麻油	833 34.7 27.6	
19	(水)	 ひじきご飯	魚の西京焼き <b>まこわやさしい献立</b> <b>胡麻和え</b> のっぺい汁 果物	 東京牛乳	油揚げ 銀だら 味噌 生揚げ 牛乳 干ひじき	<b>小松菜</b> 人参 万能ねぎ 椎茸 白滝 キャベツ ごぼう 大根 しめじ 生姜 せとか	米 砂糖 里芋 澱粉 油 ごま 銀杏	793 28.6 29.1	
20	(木)	 シーフードカレーライス	ブロッコリーサラダ 果物	 東京牛乳	いか えび ほたて 牛乳	人参 ブロッコリー 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 砂糖 じゃが芋 アーモンド 油 バター オリーブ油	811 24.0 23.3	
21	(金)	マラソン大会 給食はありません							
24	(月)	振替休日							
25	(火)	 ご飯	鱈(たら)の甘酢あん ピリ辛ナムル 中華風卵コーンスープ フルーツヨーグルト	 東京牛乳	鱈 鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン 人参 ほうれん草 生姜 もやし 大豆もやし ぜんまい にんにく 玉ねぎ コーン もも缶 りんご缶 パイン缶	米 澱粉 砂糖 小麦粉 油 胡麻油 ごま	780 33.7 17.7	
26	(水)	 ご飯	<b>肉豆腐</b> 梅おかか和え さつま芋の茶巾	 東京牛乳	牛肉 豆腐 鰹節 豆乳 牛乳	人参 <b>ほうれん草</b> 春菊 玉ねぎ ごぼう 白滝 白菜 <b>長ねぎ</b> 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し	米 砂糖 さつま芋 油 バター	856 32.1 25.2	
27	(木)	 デニッシュ&ソフトフランス	鶏肉の香草パン粉焼き パンプキンサラダ ホタテとトマトのスープ	 東京牛乳	鶏肉 ベーコン ほたて 牛乳 チーズ	パセリ 南瓜 人参 トマト 胡瓜 コーン セロリー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パン パン粉 砂糖 オリーブ油 油	777 36.8 36.3	
28	(金)	 五目寿司	じゃが芋の胡麻和え <b>菜の花入りすまし汁</b> ひな祭りゼリー	 東京牛乳	油揚げ 鶏肉 えび かまぼこ 牛乳 海苔 寒天	人参 <b>菜の花</b> かんぴょう 椎茸 枝豆 大根 長ねぎ いちご	米 砂糖 じゃが芋 いちごジャム ごま 油	783 29.3 19.3	

※食材の都合で献立を変更することがあります