

令和2年度

6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	
15	(月)	 ご飯	家常豆腐 春雨サラダ		 豚肉 生揚げ 味噌 なたと 牛乳	人参 赤ピーマン 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 黄ピーマン 胡瓜	米 砂糖 澱粉 春雨 油 胡麻油	799 32.6 25.7	
16	(火)	 チキンカレーライス	アスパラサラダ		 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 グリーンアスパラ ピーマン セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜	米 麦 小麦粉 じゃが芋 油 バター 胡麻油	830 24.1 26.4	
17	(水)	 みつねうどん	酢の物 ミニチョコチップパン		 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 竹輪 牛乳 わかめ	人参 小松菜 椎茸 長ねぎ 大根 胡瓜	うどん 砂糖 パン	766 30.7 21.8	
18	(木)	 ツナカレーピラフ	スペイン風オムレツ パンプキンポターージュ 冷凍生パイン		 ツナ ハム 卵 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト ピーマン 南瓜 にんにく 玉ねぎ セロリー スノーピーク 生パイン	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋 生クリーム オリーブ油 油 バター	834 29.9 33.9	
19	(金)	 十穀ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 海苔和え 味噌汁 <small>まごわやさしい献立</small>		 鮭 油揚げ 大豆 味噌 牛乳 海苔	人参 ピーマン ほうれん草 キャベツ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ もやし しめじ 白菜 えのきだけ 柚子	米 麦 粟 黍 アラカ 赤米 黒米 小麦 小豆 砂糖 バター ごま じゃが芋	758 32.0 22.4	
22	(月)	 たご飯	豆アジの唐揚げ じゃが芋とセロリの炒め物 小麦粉団子入りすまし汁		 タコ 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 牛乳 豆あじ	人参 小松菜 生姜 枝豆 セロリー 椎茸 大根 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 すいとん 油 ごま	764 31.2 18.8	
23	(火)	 ココアパン	ビーンズシチュー 海藻サラダ あじさいゼリー		 豚肉 海藻ミックス 牛乳 寒天	人参 トマト パセリ 胡瓜 アセロラジュース にんにく 生姜 マッシュルーム キャベツ 大根 コーン 玉ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	パン 小麦粉 白いんげん豆 じゃが芋 砂糖 生クリーム 油 バター 胡麻油 ごま	833 28.5 27.1	
24	(水)	 ゴマご飯	イカのチリソース 千ゲン菜の和え物 中華コーン卵スープ		 いか なたと 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 麦 澱粉 小麦粉 砂糖 ごま 油 胡麻油	784 34.1 21.2	
25	(木)	 玄米入りご飯	豚肉の生姜焼き 胡麻和え 呉汁		 豚肉 味噌 大豆 牛乳	小松菜 人参 生姜 玉ねぎ キャベツ 大根 椎茸 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 玄米 砂糖 里芋 ごま	772 35.5 22.4	
26	(金)	 わかめご飯	蒸し鶏 アーモンドサラダ ワンタンスープ		 鶏肉 豚肉 味噌 寒天 牛乳 わかめ	人参 いら 赤ピーマン 生姜 にんにく キャベツ たけのこ 長ねぎ 胡瓜 コーン 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 ワンタン皮 アーモンド 胡麻油 ごま ねりごま 油	752 34.4 23.0	
29	(月)	 シーフードクリームライス	マセドアンサラダ		 鶏肉 えび ハム ほたて 牛乳 チーズ	人参 パセリ セロリー にんにく 玉ねぎ 胡瓜 マッシュルーム コーン	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター 油 オリーブ油 生クリーム	797 28.0 24.8	
30	(火)	 ご飯	肉豆腐 梅おかか和え 水無月(みなづき)		 豚肉 豆腐 鰹節 牛乳	人参 ほうれん草 春菊 梅干し 玉ねぎ ごぼう 椎茸 白滝 白菜 長ねぎ 大根 キャベツ えのきだけ	米 砂糖 小麦粉 米粉 澱粉 甘納豆 油	842 32.5 19.1	

※食材の都合で献立を変更することがあります