

令和2年度

7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**赤字**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) 脂質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	
1	(水)	 スパゲティミートソース	コーンスローサラダ ぶどうパン			豚肉 大豆 牛乳 チーズ	人参 トマト にんにく 生姜 キャベツ セロリー マッシュルーム 玉ねぎ 胡瓜 コーン	スパゲティ 砂糖 パン 油	845 35.0 21.4
2	(木)	 ご飯	干草焼き 胡麻和え さつま汁		竹輪 卵 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	赤ピーマン さやいんげん 小松菜 人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 こんにゃく 生姜 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油 ごま	790 29.8 21.9	
3	(金)	 キムチチャーハン	パリパリサラダ トックと卵のスープ 冷凍生パイン			豚肉 味噌 鶏肉 卵 牛乳	人参 青梗菜 冷凍生パイン 生姜 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ しめじ	米 麦 ワンタンの皮 砂糖 澱粉 トック 油 胡麻油 ごま	767 24.6 22.7
6	(月)	 ミルクパン	白身魚の香草パン粉焼き ボルシチ 洋風ピクルス			豚肉 カレイ ウィンナー 牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ 赤ピーマン 生姜 にんにく セロリー 黄ピーマン かぶ キャベツ 大根 胡瓜 玉ねぎ	パン じゃが芋 砂糖 パン粉 油 生クリーム オリーブ油	789 36.1 34.7
7	(火)	 鮭ご飯	筑前煮 七夕汁 果物		鮭 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ 油揚げ 牛乳 海苔	大葉 人参 オクラ たけのこ 蓮根 ごぼう こんにゃく 椎茸 グリンピース 大根 小玉西瓜	米 砂糖 麩 澱粉 そうめん ごま 胡麻油 油	776 30.4 21.1	
8	(水)	 麦ご飯	麻婆豆腐 木耳サラダ 南瓜ババロア		豚肉 味噌 豆腐 焼き豚 牛乳 寒天	人参 たら 赤ピーマン 南瓜 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 長ねぎ 白菜 胡瓜 木耳	米 麦 砂糖 澱粉 生クリーム 油 胡麻油	800 32.3 24.2	
9	(木)	 夏野菜カレーライス	海藻サラダ フルーツヨーグルト		豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 海藻ミックス	人参 南瓜 ピーマン りんご缶 もも缶 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ なす コーン 胡瓜 大根 キャベツ みかん缶	米 麦 小麦粉 じゃが芋 ごま 油 バター 胡麻油	845 25.0 25.3	
10	(金)	 ご飯	つくね焼き ひじき和え 味噌汁		鶏肉 油揚げ 味噌 豆腐 豆乳 牛乳 干ひじき わかめ	人参 ほうれん草 南瓜 ごぼう 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 澱粉 麩 油	776 30.8 22.0	
13	(月)	 ご飯	さわらの塩こうじ焼き じゃが芋の甘辛揚げ 味噌汁 みかんゼリー		鯖 生揚げ 味噌 牛乳 寒天	人参 小松菜 大根 椎茸 みかんジュース みかん缶	米 じゃが芋 砂糖 黒砂糖 水あめ 油	820 32.6 22.7	
14	(火)	 チキンライス&スクランブルエッグ	ひたし豆サラダ ウインナースープ		鶏肉 卵 ベーコン 大豆 ウィンナー 牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ コーン セロリー 白菜 かぶ マッシュルーム	米 麦 じゃが芋 砂糖 生クリーム オリーブ油 油	786 27.5 26.5	
15	(水)	 ご飯	わかさぎの唐揚げ たくあん和え 肉じゃが 果物		豚肉 さつま揚げ わかさぎ 牛乳	人参 大葉 メロン キャベツ 胡瓜 たくあん 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	米 澱粉 砂糖 じゃが芋 油 ごま 油	768 29.7 18.6	
16	(木)	 五日あんかけ麺	ポテトのキムチ風 黒糖栗蒸しパン		豚肉 いか えび うずら卵 牛乳	人参 絹さや 赤ピーマン ピーマン 生姜 長ねぎ 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 白菜 木耳 黄ピーマン にんにく	中華麺 澱粉 黒砂糖 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 栗	820 29.0 16.7	
17	(金)	 十穀ご飯	鯖の南部焼き 海苔和え 味噌汁 小豆豆乳寒天		鯖 油揚げ 大豆 味噌 豆乳 牛乳 海苔 寒天	ほうれん草 人参 生姜 キャベツ えのきだけ 柚子 大根 しめじ 長ねぎ	米 麦 粟 黍 はと麦 赤米 黒米 アヲアス 里芋 ごま 小豆 黒砂糖 砂糖	850 31.6 31.2	
20 22	(月) (水)	20日・21日・22日 期末考査のため給食はありません							
23 24	(木) (金)	23日 海の日  24日 スポーツの日							
27	(月)	 ご飯	あじの蒲焼きだれ 南瓜のにんにく和え どさんこ汁 果物		あじ ベーコン 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	南瓜 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン こんにゃく 長ねぎ 小玉西瓜	米 小麦粉 澱粉 砂糖 じゃが芋 油 バター	838 33.1 22.6	
28	(火)	 ソフトフランスパン	ミートパイ マセドアンサラダ 大麦と野菜のスープ		牛肉 鶏肉 牛乳	人参 赤ピーマン パセリ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 コーン にんにく セロリー グリンピース	パン 小麦粉 パン粉 麦 じゃが芋 砂糖 ひよこ豆 油 オリーブ油 パイ皮	821 30.0 33.8	
29	(水)	 ゆかりご飯	擬製豆腐 ツナ和え 豚汁		鶏肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 小松菜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ しめじ 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 油 ごま	781 32.9 24.7	
30	(木)	 ご飯	鶏の唐揚げ葱ソース ナムル 果物 チンゲン菜と卵のスープ		鶏肉 豆腐 卵 牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜 生姜 もやし 大豆もやし ぜんまい 長ねぎ 玉ねぎ しめじ 冷凍りんご	米 澱粉 砂糖 油 ごま 胡麻油	797 33.4 23.7	
31	(金)	 パエリア	わかめとトマトのサラダ ポトフ サイダーゼリー		いか えび 鶏肉 ベーコン ウィンナー 牛乳 わかめ 寒天	人参 ピーマン トマト パセリ パイン缶 にんにく 玉ねぎ 胡瓜 大根 キャベツ コーン 生姜 セロリー 甘夏缶 もも缶	米 麦 じゃが芋 砂糖 ごま オリーブ油 胡麻油	776 27.6 19.0	

※食材の都合で献立を変更することがあります