

令和2年度

8月(1学期) 予定献立表

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		主食	おかず		牛乳	体の調子を整える			
			主なおかず	その他のおかず		体の組織を作る	赤	緑	
3	(月)	ハヤシライス	キャベツとじゃこのサラダ ナタデココヨーグルト		牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 トマト 赤ピーマン みかん缶 にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ もも缶 胡瓜 マッシュルーム キャベツ ナタデココ	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 油 胡麻油 ごま	818 26.3 24.7
4	(火)	ご飯	白身魚のフライ 浅漬け 味噌汁 果物		牛乳	ホキ 卵 味噌 牛乳	水菜 人参 大葉 さやいんげん キャベツ 胡瓜 生姜 玉ねぎ しめじ メロン 南瓜	米 小麦粉 パン粉 油	765 30.8 18.8
5	(水)	ジャージャー麺	青海苔ポテト 辣白菜(ラーパーツァイ)		牛乳	豚肉 大豆 味噌 牛乳 青海苔	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 椎茸 白菜	中華麺 じゃが芋 砂糖 澱粉 油 胡麻油	814 30.6 21.4
6	(木)	鶏そぼろ丼	吉野汁 水ようかん		牛乳	鶏肉 卵 生揚げ 牛乳 寒天	小松菜 人参 万能ねぎ 生姜 キャベツ 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく 長ねぎ	米 麦 砂糖 葛粉 小豆 油	787 33.3 23.8
7 21	(金) (金)	7日(終業式) 8日~21日(夏季休業) 給食はありません							

令和2年度

8月(2学期) 予定献立表

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		主食	おかず		牛乳	体の調子を整える			
			主なおかず	その他のおかず		体の組織を作る	赤	緑	
24	(月)	始業式 給食はありません							
25	(火)	シーフードカレーライス	海藻サラダ 果物		牛乳	いか えび ほたて 海藻ミックス 牛乳	人参 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 胡瓜 大根 キャベツ 梨	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター 油 胡麻油 ごま	783 23.1 20.5
26	(水)	ご飯	生揚げのそぼろ煮 酢味噌和え フルーツみつ豆		牛乳	鶏肉 生揚げ タコ 味噌 牛乳 わかめ 寒天	人参 青梗菜 りんご缶 バイン缶 生姜 たけのこ 大根 しめじ 長ねぎ 胡瓜 こんにゃく もも缶	米 砂糖 黒砂糖 赤えんどう豆 澱粉 油	800 32.1 24.2
27	(木)	焼き豚卵チャーハン	春雨サラダ トックキムチスープ 果物		牛乳	焼き豚 卵 豚肉 なると 味噌 豆腐 牛乳	人参 たら 白菜キムチ 冷凍みかん 長ねぎ グリンピース 黄ピーマン 胡瓜 生姜 白菜 えのきだけ	米 麦 砂糖 春雨 トック 油 胡麻油	777 27.3 19.4
28	(金)	ご飯	鮭の塩焼き 胡麻和え かきたまにゅうめん 果物		牛乳	鮭 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	小松菜 人参 万能ねぎ キャベツ 生姜 長ねぎ 大根 椎茸 ぶどう	米 砂糖 澱粉 そうめん ごま 油	795 34.6 25.7
31	(月)	黒砂糖パン	ポークビーンズ コールスローサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース		牛乳	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳 寒天	人参 トマト ブルーベリー レモン にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ グリンピース キャベツ 胡瓜 コーン	パン じゃが芋 砂糖 油 生クリーム	797 31.9 27.5

※食材の都合で献立を変更することがあります