

令和2年度

9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	体の調子を整える		たんぱく質	
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	脂質
1	(火)	ご飯	豚肉のねぎ味噌焼き もやしのピリ辛和え けんちん汁 ナタデココヨーグルト	牛乳	豚肉 味噌 油揚げ 豆腐 牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン ナタデココ もも缶 にんにく 生姜 長ねぎ もやし 大根 大豆もやし ごぼう こんにゃく 洋梨缶	米 砂糖 里芋 胡麻油 油	815 32.8 27.9	
2	(水)	わかめご飯	白身魚の甘酢あん 粉ふきいも ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳	鱈 豚肉 青海苔 寒天 牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン 人参 たら 玉ねぎ 生姜 長ねぎ たけのこ もやし みかんジュース みかん缶	米 麦 澱粉 小麦粉 じゃが芋 ワンタンの皮 ごま 油 胡麻油 砂糖	793 30.6 15.9	
3	(木)	ご飯	五目卵焼き からし和え さつま汁	牛乳	豚肉 卵 なると 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 干ひじき	人参 小松菜 玉ねぎ 枝豆 キャベツ 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油	777 31.3 21.1	
4	(金)	豆入りキーマカレーライス	海藻サラダ 果物	牛乳	豚肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	パセリ 人参 マッシュルーム にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース コーン 胡瓜 大根 キャベツ ぶどう	米 麦 小麦粉 ひよこ豆 ごま 油 バター 胡麻油	823 26.7 22.2	
7	(月)	かきたまうどん	白菜の胡麻酢和え 大学芋	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵 味噌 牛乳	人参 小松菜 椎茸 玉ねぎ しめじ 白菜 こんにゃく えのきだけ	うどん 澱粉 砂糖 さつま芋 水あめ ねりごま ごま 油	807 27.6 20.3	
8	(火)	きのこクリームライス	ポテトサラダ 果物	牛乳	鶏肉 ハム ほたて 牛乳 チーズ	人参 パセリ コーン りんご セロリー にんにく 玉ねぎ 胡瓜 マッシュルーム エリンギ しめじ	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 生クリーム	813 25.3 26.0	
9	(水)	ご飯	鮭の香味焼き 菊花あえ 胡麻揚げじゃが 味噌汁	牛乳	鮭 鯉節 味噌 豆腐 油揚げ 牛乳	ほうれん草 水菜 にんにく 生姜 長ねぎ 白菜 しめじ 菊の花 なす 柚子	米 じゃが芋 砂糖 胡麻油 油 ごま	824 34.6 26.8	
10	(木)	麻婆丼	木耳サラダ 杏仁豆腐	牛乳	豚肉 焼き豚 味噌 豆腐 牛乳 寒天	人参 たら 赤ピーマン パイン缶 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 白菜 長ねぎ 胡瓜 木耳 みかん缶 りんご缶	米 麦 砂糖 澱粉 油 胡麻油	773 31.4 20.7	
11	(金)	カリカリ梅ちりご飯	さんまの蒲焼き アーモンド和え 千草椀 金時豆の甘煮	牛乳	秋刀魚 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 人参 絹さや カリカリ梅 キャベツ 大根 ごぼう たけのこ	米 麦 砂糖 澱粉 金時豆 ごま アーモンド	806 31.7 25.7	
14	(月)	ご飯	和風ハンバーグ 南瓜のにんにく和え 味噌汁	牛乳	豚肉 牛肉 おから ベーコン 油揚げ 牛乳 豆乳 味噌	南瓜 人参 玉ねぎ 大根 なめこ にんにく キャベツ	米 パン粉 澱粉 油	770 31.3 22.0	
15	(火)	ご飯	八宝菜 華風漬け おからケーキ	牛乳	豚肉 いか えび なると うすら卵 牛乳 おから 卵	人参 生姜 玉ねぎ 白菜 たけのこ 椎茸 木耳 グリンピース 大根 胡瓜	米 澱粉 砂糖 小麦粉 油 胡麻油 バター	806 28.4 23.5	
16	(水)	ご飯	ししゃもの抹茶揚げ たくあん和え 肉じゃが 南瓜ようかん	牛乳	豚肉 さつま揚げ ししゃも 寒天 牛乳 脱脂粉乳	人参 大葉 南瓜 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 小麦粉 澱粉 じゃが芋 砂糖 油 ごま	843 29.2 22.1	
17	(木)	ココアパン	なすのミートグラタン スコッチブロス フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ パイン缶 にんにく 玉ねぎ なす セロリー キャベツ 長ねぎ もも缶 りんご缶	パン 小麦粉 砂糖 麦 オリーブ油 油	764 31.9 29.6	
18	(金)	十穀ご飯	いわしの南蛮漬 海苔和え 味噌汁 果物	牛乳	いわし 生揚げ 味噌 大豆 牛乳 海苔	赤ピーマン ほうれん草 人参 水菜 玉ねぎ キャベツ もやし 柚子 えのきだけ 梨	米 麦 粟 黍 赤米 黒米 はと麦 小豆 アマノリ 澱粉 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋	802 31.2 24.4	
21	(月)	敬老の日							
22	(火)	秋分の日							
23	(水)	ガーリックライス	ツナマヨオムレツ きのこ入り野菜ソテー ウイナースープ 果物	牛乳	ツナ ベーコン 卵 ウィナー 牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ マッシュルーム にんにく 玉ねぎ グリンピース 白菜 しめじ コーン セロリー プルーン	米 マヨネーズ オリーブ油 油	810 29.3 32.1	
24	(木)	タンメン	ポテトのキムチ風 栗蒸しパン	牛乳	豚肉 豆乳 牛乳	人参 絹さや 赤ピーマン ピーマン にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ もやし 木耳 黄ピーマン	中華麺 澱粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 胡麻油 栗	812 29.1 20.0	
25	(金)	ご飯	鯖の胡麻味噌かけ 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 果物	牛乳	鯖 竹輪 味噌 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ	小松菜 生姜 キャベツ しめじ えのきだけ 長ねぎ 柿	米 砂糖 澱粉 ごま	834 31.2 32.0	
28	(月)	ご飯	生揚げの味噌炒め 中華ピクルス 2色ゼリー	牛乳	鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳 寒天	ピーマン 人参 生姜 キャベツ 椎茸 大根 セロリー 胡瓜 りんごジュース ぶどうジュース	米 砂糖 澱粉 カシューナッツ 油 胡麻油	808 32.4 25.9	
29	(火)	明日葉パン	クリームスープスパゲティ ひたし豆サラダ スイートポテト	牛乳	ベーコン 大豆 えび ほたて 牛乳 チーズ	人参 パセリ セロリー 生姜 玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン	パン スパゲティ さつま芋 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 油 バター 生クリーム	819 28.8 30.7	
30	(水)	ご飯	鶏天 おかか酢和え 味噌汁 月見団子	牛乳	鶏肉 卵 鯉節 油揚げ 味噌 牛乳	小松菜 人参 生姜 にんにく キャベツ 赤玉ねぎ 大根 しめじ 長ねぎ	米 小麦粉 里芋 白玉餅 砂糖 澱粉 油	802 32.4 20.1	

※食材の都合で献立を変更することがあります