

令和2年度

10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 赤	体の調子を整える 緑	エネルギーになる 黄	たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			主なおかず	その他のおかず					
1	(木)	都民の日							
2	(金)		きびなごの唐揚げ 浅漬け 肉じゃが 葛もち		豚肉 さつま揚げ きな粉 きびなご 牛乳 寒天	水菜 人参 大葉 キャベツ 胡瓜 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	米 澱粉 じゃが芋 砂糖 葛粉 黒砂糖 油	760 28.6 17.7	
5	(月)		松風焼き 南瓜の含め煮 おろし和え 味噌汁		鶏肉 鶏肉 味噌 牛乳	南瓜 水菜 生姜 長ねぎ なめこ 胡瓜 大根 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 けしの実	766 29.5 17.3	
6	(火)		白身魚のチリソース 中華ピクルス キャロットゼリー チンゲン菜と卵のスープ		鱈 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 寒天	青梗菜 人参ジュース みかんジュース にんにく 生姜 長ねぎ 大根 黄ピーマン 胡瓜 セロリー 玉ねぎ しめじ みかん缶	米 澱粉 砂糖 小麦粉 油 胡麻油	776 31.6 19.0	
7	(水)		肉豆腐 昆布和え さつま芋の茶巾		豚肉 豆腐 豆乳 牛乳 昆布	人参 小松菜 春菊 玉ねぎ ごぼう 白滝 白菜 長ねぎ キャベツ 胡瓜	米 砂糖 さつま芋 油 ごま バター	801 31.4 20.8	
8	(木)		ハムとチーズのオムレツ ビーンズサラダ ソフトフランスパン ほうれん草のミルクスープ 果物		ハム 卵 牛乳 チーズ	ピーマン 人参 ほうれん草 キャベツ 黄ピーマン 玉ねぎ コーン セロリー マッシュルーム ぶどう	パン じゃが芋 小麦粉 白いんげん豆 金時豆 生クリーム 油 バター	765 32.7 31.8	
9	(金)		鮭のきのこあんかけ お浸し 味噌汁 果物		鮭 鯉節 豚肉 味噌 牛乳	小松菜 人参 えのきだけ 椎茸 しめじ 白菜 ごぼう こんにゃく 長ねぎ ブルーン	米 砂糖 澱粉 さつま芋	763 34.0 20.4	
12	(月)		茎わかめサラダ 果物 ポークカレーライス		豚肉 茎わかめ 牛乳 チーズ	人参 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 胡瓜 大根 梨	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ごま 油 バター 胡麻油	821 23.7 24.5	
13	(火)		鶏肉の香味焼き 胡麻和え 石狩汁 2色ゼリー		鶏肉 豆腐 鮭 味噌 牛乳 寒天	小松菜 人参 ぶどうジュース にんにく 生姜 長ねぎ 大根 コーン キャベツ こんにゃく りんごジュース	米 もち米 砂糖 じゃが芋 栗 ごま	793 35.8 17.5	
14	(水)	中間考査のため給食はありません							
15	(木)		中華風ポテトサラダ 紅茶ケーキ 味噌ラーメン		豚肉 なたと 卵 味噌 ハム 牛乳	人参 小松菜 生姜 にんにく 長ねぎ もやし コーン 胡瓜 キャベツ	中華麺 砂糖 小麦粉 じゃが芋 水あめ 油 ごま 胡麻油 バター	853 33.8 25.6	
16	(金)		ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の胡麻酢和え 白いんげん豆のきんとん		鶏肉 卵 ししゃも 青海苔 牛乳 昆布	人参 小松菜 大根 椎茸 しめじ えのきだけ 切干大根 胡瓜	米 麦 澱粉 小麦粉 砂糖 白いんげん豆 ごま 油	810 30.6 26.3	
19	(月)		魚の照り焼き アーモンド和え 味噌汁 果物 さつま芋ご飯		ぶり 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ	小松菜 人参 生姜 キャベツ えのきだけ 長ねぎ 柿	米 もち米 澱粉 さつま芋 砂糖 ごま アーモンド	819 33.9 26.8	
20	(火)		トックスープ フルーツヨーグルト ピビンバ		豚肉 鶏肉 味噌 牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 青梗菜 もも缶 りんご缶 にんにく 生姜 もやし 胡瓜 みかん缶 ぜんまい 大根 たけのこ 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 トック 油 胡麻油 ごま	800 30.4 19.8	
21	(水)		味噌かつ キャベツのおかか和え のっぺい汁		豚肉 味噌 鯉節 生揚げ 牛乳	人参 ほうれん草 万能ねぎ キャベツ しめじ ごぼう 大根 椎茸 生姜	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋 澱粉 油 ごま 胡麻油	790 35.8 20.2	
22	(木)		秋のクリームシチュー ごぼうサラダ 果物 黒砂糖パン		鶏肉 チーズ 牛乳	人参 パセリ 胡瓜 りんご 生姜 玉ねぎ しめじ 大根 ごぼう マッシュルーム エリンギ セロリー	パン さつま芋 小麦粉 砂糖 ねりごま 胡麻油 油 ごま バター 生クリーム	821 26.8 32.7	
23	(金)		ふくさ卵焼き こんにゃくの炒り煮 味噌汁 果物		鶏肉 豆腐 竹輪 油揚げ 味噌 卵 牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 南瓜 玉ねぎ 椎茸 グリンピース こんにゃく みかん	米 砂糖 澱粉 油	775 29.9 21.6	
26	(月)		鯖の味噌煮 からし和え もずく汁 果物		鯖 味噌 なたと 豆腐 牛乳 もずく	小松菜 人参 万能ねぎ 生姜 長ねぎ キャベツ 大根 えのきだけ 柿	米 砂糖 澱粉 胡麻油	834 29.4 29.2	
27	(火)		家常豆腐 白菜サラダ 杏仁豆腐		豚肉 生揚げ 味噌 焼き豚 牛乳 寒天	人参 赤ピーマン パイン缶 りんご缶 もも缶 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 白菜 木耳 キャベツ 長ねぎ グリンピース 胡瓜	米 砂糖 澱粉 油 胡麻油	831 33.3 26.4	
28	(水)		肉味噌和え 鬼まんじゅう けんちんうどん		鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 味噌 豆乳 牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン 椎茸 大根 ごぼう こんにゃく 生姜 長ねぎ もやし 黄ピーマン 胡瓜	うどん 里芋 砂糖 小麦粉 さつま芋 銀杏 胡麻油 油	762 29.7 17.5	
29	(木)		イカのかりんと揚げ レモン漬 すまし汁 月見団子 大豆とじゃこのご飯		大豆 いか 豆腐 なたと 牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 生姜 大根 胡瓜 レモン しめじ 長ねぎ	米 もち米 澱粉 白玉餅 小豆 砂糖 油 栗 水あめ	792 36.0 16.2	
30	(金)		ツナサラダ ABCミネストローネ パンプキンパイ えびピラフ		ベーコン えび ツナ 牛乳 脱脂粉乳	ピーマン 人参 トマト 南瓜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 生姜 セロリー 白菜 かぶ	米 麦 砂糖 マカロニ コーンスターチ パイ皮 オリーブ油 油 バター	804 24.9 27.4	

※食材の都合で献立を変更することがあります