

令和2年度

11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
2	(月)	中華丼	華風漬け ミルクキャンディーポテト		豚肉 えび うすら卵 なると いか ほたて 牛乳 脱脂粉乳	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 かぶ 胡瓜	米 麦 澱粉 さつまいも 砂糖 油 胡麻油 バター	806 27.3 21.1
3	(火)	文化の日						
4	(水)	吹き寄せご飯	擬製豆腐 こんにゃくの炒り煮 味噌沢煮 果物		鶏肉 豆腐 卵 竹輪 油揚げ 豚肉 味噌 牛乳	人参 さやいんげん 絹さや 椎茸 しめじ 玉ねぎ ぜんまい 大根 こんにゃく ごぼう たけのこ みかん	米 砂糖 澱粉 銀杏 油	776 31.6 23.5
5	(木)	チキンカレーライス	フロッコリー サラダ 果物		鶏肉 チーズ 牛乳	人参 フロッコリー セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 油 バター	832 23.9 26.2
6	(金)	ご飯	鱈の味噌マヨネーズ焼き 胡麻和え 味噌汁 あずき抹茶ミルク寒天		鱈 豆腐 味噌 油揚げ 牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 人参 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ 白菜 椎茸 えのきだけ しめじ 長ねぎ	米 砂糖 小豆 黒砂糖 マヨネーズ ごま	756 32.6 21.3
9	(月)	ご飯	鶏肉の生姜焼き 南瓜のきのこ和え 呉汁 小魚ナッツ		鶏肉 大豆 ベーコン 味噌 牛乳 煮干し	南瓜 人参 万能ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ エリンギ 大根 椎茸 こんにゃく	米 砂糖 里芋 アーモンド 油 ごま	790 39.0 21.9
10	(火)	パセリライス・チリコンカーネ	マセドアンサラダ ぶどうナタデココゼリー		大豆 豚肉 ハム 寒天 牛乳 チーズ	パセリ 人参 洋梨缶 ナタデココ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー 枝豆 胡瓜 コーン ぶどうジュース	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 オリーブ油	845 32.0 21.2
11	(水)	ご飯	挽き肉のもち米蒸し ジャコ和え 五目スープ りんご春巻きパイ		豚肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ 牛乳	青梗菜 人参 にら レモン りんご 長ねぎ 椎茸 生姜 にんにく たけのこ 白菜 しめじ 大豆もやし もやし 木耳	米 澱粉 もち米 春巻きの皮 小麦粉 胡麻油 油 砂糖	830 30.0 20.2
12	(木)	カレー揚げパン	アーモンド サラダ ポトフ 果物		豚肉 ベーコン 鶏肉 ウィンナー 牛乳	人参 赤ピーマン パセリ 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 生姜 セロリー 白菜 みかん	パン 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃが芋 油 アーモンド	823 30.2 34.0
13	(金)	ご飯	鮭の幽庵焼き さつまいもの甘辛煮 味噌汁 果物		鮭 油揚げ 味噌 牛乳 昆布	人参 水菜 柚子 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく 柿	米 さつまいも 砂糖	800 31.7 20.8
16	(月)	すき焼き風丼	酢の物 芋ようかん		豚肉 牛肉 豆腐 タコ 牛乳 わかめ 寒天	人参 ほうれん草 春菊 生姜 玉ねぎ 白滝 白菜 椎茸 長ねぎ 大根 胡瓜	米 麦 砂糖 さつまいも 油	820 31.4 21.3
17	(火)	ご飯	かに玉 じゃが芋バター醤油 焼豚と白菜のスープ フルーツヨーグルト		かに なると 卵 焼き豚 青海苔 牛乳 ヨーグルト	人参 万能ねぎ 青梗菜 生姜 椎茸 たけのこ 長ねぎ 白菜 木耳 もも缶 洋梨缶 パイン缶	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 春雨 油 バター 胡麻油	783 29.8 19.6
18	(水)	鮭のクリームスパゲティ	ごぼうサラダ 果物		鮭 牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 生姜 セロリー 玉ねぎ 大根 胡瓜 マッシュルーム ごぼう りんご	スパゲティ 小麦粉 砂糖 生クリーム バター 油 胡麻油 ごま ねりごま	771 29.6 27.7
19	(木)	里芋ごはん	鯖の七味焼き からし和え かきたま汁 果物		油揚げ 鯖 卵 かまぼこ 豆腐 牛乳 しらす わかめ	万能ねぎ 小松菜 人参 しめじ にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ 柿	米 里芋 砂糖 澱粉 ごま 胡麻油	831 31.5 32.1
20	(金)	八王子産の白いご飯	豚肉のねぎ味噌焼き かぶの柚子香和え 吉野汁 カフェオレ風豆乳ゼリー		豚肉 味噌 鶏肉 生揚げ 豆乳 牛乳 寒天	人参 万能ねぎ かぶ にんにく 生姜 長ねぎ こんにゃく 柚子 大根 ごぼう 椎茸 胡瓜	米 砂糖 葛粉 生クリーム 胡麻油 油 銀杏	837 34.2 29.2
23	(月)	勤労感謝の日						
24	(火)	ご飯	わかさぎの唐揚げ 浅漬け 芋煮 ごまだれ団子		豚肉 豆腐 味噌 牛乳 わかさぎ	水菜 人参 大葉 キャベツ 胡瓜 生姜 こんにゃく ごぼう 白菜 しめじ 長ねぎ	米 澱粉 里芋 白玉餅 砂糖 油 ねりごま ごま	790 30.7 19.8
25	(水)	ほうれん草パン&ぶどうパン	ピーンズシチュー 海藻 サラダ 果物		豚肉 海藻ミックス 牛乳	人参 トマト パセリ 洋梨 にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ コーン 胡瓜 大根 マッシュルーム	パン 小麦粉 じゃが芋 白いんげん豆 胡麻油 油 ごま バター 生クリーム	775 29.4 25.4
26	(木)	ご飯	豆腐と挽き肉の煮込み カリフラワーのキムチ風 杏仁豆腐		豚肉 豆腐 牛乳 寒天	人参 赤ピーマン ピーマン パイン缶 もも缶 にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ みかん缶 グリンピース カリフラワー 黄ピーマン 椎茸	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 油	783 29.0 18.6
27	(金)	ガーリックライス	白身魚の香草パン粉焼き パンプキンサラダ 海鮮トマトスープ 果物		カレイ ウィンナー ベーコン えび いか 牛乳 チーズ	人参 パセリ 南瓜 トマト パセリ にんにく 胡瓜 コーン セロリー 玉ねぎ マッシュルーム 早香	米 パン粉 砂糖 オリーブ油 油	794 31.6 26.3
30	(月)	あんかけうどん	くるみ和え 黒糖栗蒸しパン		鶏肉 えび ほたて 牛乳	人参 絹さや 小松菜 白菜 たけのこ えのきだけ 椎茸 長ねぎ キャベツ 蓮根	うどん 澱粉 砂糖 小麦粉 黒砂糖 油 クルミ 栗	775 30.1 17.5

※食材の都合で献立を変更することがあります