





















令和2年度

12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) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		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
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑		黄
1	(火)	 冬野菜カレーライス	海藻サラダ 果物		 豚肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー カリフラワー セロリー 生姜 にんにく キャベツ コーン 胡瓜 大根 玉ねぎ りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 ごま 油 バター 胡麻油	807 23.5 23.6	
2 ・ 3	(水 ・ 木)	2日・3日 期末考査のため給食はありません							
4	(金)	 ご飯	ぶり大根 味噌汁 フルーツみつ豆	 ぶり 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ 寒天	人参 さやいんげん 水菜 大根 生姜 白菜 椎茸 長ねぎ みかん缶 洋梨缶 もも缶	米 砂糖 黒砂糖 赤えんどう豆 澱粉	824 34.2 24.4		
7	(月)	 肉うどん	きびなごの唐揚げ レモン漬け 豆抹茶蒸しパン	 牛肉 豚肉 豆乳 かまぼこ 油揚げ 牛乳 きびなご	人参 小松菜 生姜 椎茸 しめじ ごぼう 白菜 長ねぎ 大根 胡瓜 レモン	うどん 澱粉 砂糖 小麦粉 甘納豆 油	836 36.2 21.6		
8	(火)	 ゴマご飯	生揚げの味噌炒め 春雨サラダ フルーツヨーグルト	 鶏肉 生揚げ 味噌 ハム 牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 赤ピーマン キャベツ 生姜 たけのこ 椎茸 胡瓜 もも缶 黄ピーマン りんご缶 パイン缶	米 麦 砂糖 澱粉 春雨 カシューナッツ ごま 油 胡麻油	855 34.5 29.7		
9	(水)	 ご飯	鶏肉のくわ焼き 練り胡麻和え 五目豆 のっぺい汁	 鶏肉 大豆 生揚げ 牛乳 昆布	小松菜 人参 万能ねぎ キャベツ もやし ごぼう こんにゃく 椎茸 大根 しめじ 生姜	米 砂糖 里芋 澱粉 ねりごま ごま 油	788 38.6 22.3		
10	(木)	 ガーリックライス	スペイン風オムレツ キャベツのマスタード和え ウイナースープ 果物	 ベーコン 卵 ツナ ウイナー 牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン 赤ピーマン パセリ にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 セロリー 白菜 いちご	米 じゃが芋 砂糖 生クリーム オリーブ油 油	772 27.3 28.7		
11	(金)	 ご飯	あじのさんが焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 ホワイトゼリー	 あじ 豚肉 おから 卵 豆乳 味噌 寒天 牛乳 乳酸菌飲料	人参 大葉 南瓜 万能ねぎ 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう ナタデココ	米 パン粉 砂糖 さつま芋	805 30.5 5.2		
14	(月)	 ご飯	鮭のごまだれかけ えのき和え どさんこ汁 果物	 鮭 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 生姜 白菜 えのきだけ 玉ねぎ コーン こんにゃく 長ねぎ 洋梨	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 ごま 油 バター	804 35.5 23.8		
15	(火)	 アーモンドトースト	クリームシチュー コールスローサラダ 果物	 えび ほたて 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 セロリー 玉ねぎ 胡瓜 コーン キャベツ 夢オレンジ(紅まどんな)	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 生クリーム バター アーモンド 油	830 28.3 38.4		
16	(水)	 茶飯	おでん 肉のさっぱり和え 胡麻揚げじゃが	 がんもどき 竹輪 豚肉 さつま揚げ うずら卵 牛乳 昆布 つみれ	人参 ほうれん草 大根 こんにゃく 生姜 キャベツ 胡瓜 レモン	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま	772 27.0 23.2		
17	(木)	 焼豚チャーハン	トックと卵のスープ 韓国風肉じゃが ぶどうゼリー	 焼き豚 牛肉 鶏肉 卵 牛乳 寒天	人参 青梗菜 ぶどうジュース ぶどう缶 長ねぎ コーン グリンピース 玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ 大根 たけのこ	米 麦 じゃが芋 砂糖 澱粉 トック 油 胡麻油 ごま	829 27.2 23.1		
18	(金)	 十穀ご飯	鯖の柚子味噌焼き 海苔酢あえ 南瓜入りすいとん 果物	 鯖 味噌 鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳 海苔	ほうれん草 人参 南瓜 生姜 柚子 キャベツ えのきだけ 大根 長ねぎ 椎茸 みかん	米 麦 粟 黍 赤米 黒米 はと麦 小豆 アマランサ 小麦粉 澱粉	784 33.9 19.2		
21	(月)	 フリオッシュ&パンパン	フライドチキン コーンポテト クリスマスサラダ・ ミネストローネ	 鶏肉 ベーコン (コーヒーミルク) (飲むヨーグルト)	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン 人参 トマト 生姜 にんにく 黄ピーマン セロリー 玉ねぎ コーン カリフラワー キャベツ かぶ (みかんジュース)	パン 澱粉 マカロニ じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 バター オリーブ油	842 36.3 32.2		

※食材の都合で献立を変更することがあります ※21日の栄養価はコーヒーミルクを選んだ場合です