

令和2年度  
(令和3年)

# 3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	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 ~ 3	(月) ~ (水)	1日・2日・3日 学年末考査のため給食はありません							
4	(木)	 ★明日葉パン	★ミートパイ ★ポテトサラダ ★野菜スープ ☆果物		牛肉 ハム ショルダーベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 コーン セロリー キャベツ かぶ いちご	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 金時豆 油 オリーブ油 パイ皮	835 28.7 33.7	
5	(金)	 ★麻婆丼	★春雨サラダ ★フルーツヨーグルト		豚肉 味噌 豆腐 なると 牛乳 ヨーグルト	人参 たら 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 胡瓜 長ねぎ パイン缶 みかん缶 もも缶	米 麦 砂糖 澱粉 春雨 油 胡麻油	793 31.8 20.9	
8	(月)	 ★ご飯	★豚肉の生姜焼き ☆おひたし ☆けんちん汁 ★ホワイトゼリー		豚肉 鯉節 油揚げ 豆腐 寒天 牛乳 乳酸菌飲料	ほうれん草 人参 生姜 玉ねぎ 白菜 しめじ ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ ナタデココ	米 里芋 砂糖 油 胡麻油	773 32.9 20.0	
9	(火)	 ★カレーライス	★海藻サラダ ☆果物		鶏肉 海藻ミックス 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 キャベツ りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 ごま 油 バター 胡麻油	816 22.5 26.3	
10	(水)	 ★ご飯	☆鯖の味噌煮 ★酢の物 ☆かきたま汁 ★果物		鯖 味噌 タコ なると 豆腐 卵 牛乳 わかめ	人参 <b>小松菜</b> 生姜 長ねぎ 大根 胡瓜 はるみみかん	米 砂糖 澱粉 胡麻油	867 33.7 30.6	
11	(木)	 ☆ガーリックライス	☆豆腐ハンバーグ ★フライドポテト ★ミネストローネ		牛肉 豚肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳	人参 トマト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 セロリー キャベツ かぶ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油 油 バター	866 30.2 29.5	
12	(金)	 ★味噌ラーメン	中華ピクルス ★紅茶ケーキ		豚肉 なると 味噌 卵 牛乳	人参 <b>ほうれん草</b> 生姜 にんにく 長ねぎ もやし コーン 大根 胡瓜 セロリー	中華麺 砂糖 小麦粉 水あめ チョコレート 油 ごま 胡麻油 バター	826 32.5 24.6	
15	(月)	 ★ご飯	☆ししゃもの磯辺揚げ ☆塩だれキャベツ ★肉じゃが ☆南瓜ようかん		豚肉 さつま揚げ ししゃも 脱脂粉乳 牛乳 寒天 青海苔	人参 南瓜 キャベツ 胡瓜 にんにく 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 胡麻油 ごま	856 29.0 22.9	
16	(火)	 ★きな粉揚げパン	★ホワイトシチュー ★アーモンドサラダ 果物		きな粉 えび ほたて 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン マッシュルーム 生姜 セロリー 玉ねぎ グリンピース キャベツ 胡瓜 コーン せとか	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 アーモンド 油 バター 生クリーム	833 32.3 35.6	
17	(水)	 ★ビビンバ	★トックと卵のスープ ★大学芋		豚肉 味噌 鶏肉 卵 牛乳	<b>小松菜</b> 人参 青梗菜 にんにく 生姜 もやし たけのこ ぜんまい しめじ 長ねぎ 胡瓜	米 麦 トック 砂糖 澱粉 さつま芋 水あめ 油 胡麻油 ごま	884 31.2 21.3	
18	(木)	午前授業で給食はありません							
19	(金)	 ★わかめご飯	★鮭の塩焼き <small>まごわやさしい献立</small> ★海苔酢和え ★味噌汁 ★ぶどうナタデココゼリー		鮭 生揚げ 味噌 わかめ 海苔 牛乳 寒天	ほうれん草 人参 万能ねぎ キャベツ もやし しめじ 玉ねぎ ぶどうジュース ナタデココ ぶどう缶	米 麦 砂糖 さつま芋 ごま	808 33.5 22.5	
22	(月)	 ☆カリカリ梅じゃこご飯	☆卵焼き ★アーモンド和え ☆石狩汁 果物		竹輪 卵 豆腐 鮭 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ	赤ピーマン さやいんげん 小松菜 人参 梅漬 玉ねぎ たけのこ 椎茸 キャベツ 長ねぎ 大根 コーン こんにゃく 清見	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 油 アーモンド	761 33.1 20.1	
23	(火)	 ★ご飯	☆八宝菜 ☆カリフラワーのキムチ風 ★抹茶のチーズケーキ		豚肉 いか えび ほたて なると 卵 牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン 黄ピーマン 椎茸 木耳 にんにく 白菜 たけのこ カリフラワー グリンピース 生姜 玉ねぎ 胡瓜 レモン	米 砂糖 澱粉 小麦粉 生クリーム 油 胡麻油	777 29.3 24.6	
24	(水)	 ★ご飯	★鶏肉の唐揚げ ☆浅漬け ★豚汁 ☆みたらし団子		鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	水菜 人参 大葉 生姜 キャベツ 胡瓜 <b>大根</b> ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 澱粉 じゃが芋 小麦粉 白玉餅 砂糖 油	851 37.6 21.3	

※食材の都合で献立を変更することがあります

※★のメニューは、上位リクエストメニュー、☆のメニューは少数リクエストメニューです。