

令和3年度

4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 | 体の組織を作る | 体の調子を整える | エネルギーになる | たんぱく質 |
| | | | 主なおかず | その他のおかず | | | | | 赤 |
| 6 | (火) | 始業式 | | | | | | | |
| 7 | (水) | 入学式 | | | | | | | |
| 8 | (木) |  赤飯 | 進級・入学お祝いメニュー 赤飯 鰯(ぶり)の照り焼き おかか和え 若竹汁 みかんゼリー | |  牛乳 | ぶり 鰯節 豆腐 わかめ 寒天 牛乳 | 人参 小松菜 生姜 キャベツ しめじ たけのこ 長ねぎ みかんジュース みかん缶 | もち米 米 ささげ 砂糖 澱粉 ごま 胡麻油 | 809 34.5 23.0 |
| 9 | (金) |  ポークカレーライス | コールスローサラダ 果物 | |  牛乳 | 豚肉 チーズ 牛乳 | 人参 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン いちご | 米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター | 823 24.3 26.1 |
| 12 | (月) |  桜ご飯 | 干草焼き 胡麻和え さつま汁 | |  牛乳 | 竹輪 卵 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 | 赤ピーマン さやいんげん 小松菜 人参 桜の花 玉ねぎ たけのこ 椎茸 長ねぎ 生姜 キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく | 米 砂糖 澱粉 さつま芋 油 ごま | 770 28.6 21.9 |
| 13 | (火) |  ココアパン | クリームシチュー 海藻サラダ 果物 | |  牛乳 | えび 鶏肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ | 人参 マッシュルーム 清見オレンジ 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ グリーンピース コーン 胡瓜 大根 | パン じゃが芋 小麦粉 生クリーム バター 油 胡麻油 ごま | 768 27.9 31.0 |
| 14 | (水) |  ご飯 | 鯖(さわら)の塩こうじ焼き ツナ和え 春野菜の煮物 味噌汁 | |  牛乳 | 鯖 ツナ 味噌 生揚げ 牛乳 | 小松菜 人参 水菜 キャベツ しめじ こんにゃく たけのこ ふき 白菜 椎茸 | 米 砂糖 じゃが芋 ごま | 772 36.0 22.3 |
| 15 | (木) | 全校定期健康診断 給食はありません | | | | | | | |
| 16 | (金) |  キムチチャーハン | パリパリサラダ トックと卵のスープ 杏仁豆腐 | |  牛乳 | 豚肉 味噌 鶏肉 卵 牛乳 寒天 | 人参 青梗菜 みかん缶 パイン缶 生姜 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ しめじ もも缶 | 米 麦 砂糖 澱粉 ワンタンの皮 トック 油 胡麻油 ごま | 808 25.2 24.0 |
| 19 | (月) |  玄米入りご飯 | 鯖(さば)の南部焼き まごわやさしい献立 海苔和え 味噌汁 ナタデココヨーグルト | |  牛乳 | 鯖 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 海苔 | ほうれん草 人参 ナタデココ 生姜 キャベツ えのきだけ 柚子 大根 しめじ 長ねぎ 洋梨缶 | 米 玄米 里芋 ごま | 848 31.2 31.8 |
| 20 | (火) |  チキンライス&スクランブルエッグ | アーモンドサラダ ウインナースープ 果物 | |  牛乳 | 鶏肉 ウィンナー ベーコン 卵 豆乳 牛乳 | 人参 ピーマン 赤ピーマン セロリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 白菜 かぶ マッシュルーム セミノール | 米 麦 砂糖 じゃが芋 生クリーム アーモンド オリーブ油 油 | 819 26.6 29.1 |
| 21 | (水) |  山菜うどん | 竹輪の磯辺揚げ レモン漬け よもぎ蒸しパン | |  牛乳 | 鶏肉 油揚げ 竹輪 豆乳 牛乳 青海苔 | 人参 小松菜 よもぎ レモン 椎茸 わらび なめこ ふき たけのこ えのきだけ 長ねぎ 大根 胡瓜 | うどん 小麦粉 砂糖 甘納豆 油 | 850 31.9 21.8 |
| 22 | (木) |  ご飯 | 鶏の唐揚げねぎソース チンゲン菜と卵のスープ ナムル 果物 | |  牛乳 | 鶏肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 | 人参 ほうれん草 青梗菜 生姜 長ねぎ もやし 大豆もやし ぜんまい 玉ねぎ しめじ 河内晩柑 | 米 澱粉 砂糖 油 ごま 胡麻油 | 786 34.5 24.8 |
| 23 | (金) |  パセリライス・チリコンカーネ | ポテトサラダ りんごゼリー | |  牛乳 | 大豆 豚肉 ハム チーズ 牛乳 寒天 | パセリ 人参 りんごジュース 生姜 にんにく セロリー 胡瓜 枝豆 玉ねぎ キャベツ コーン りんご缶 | 米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 | 845 32.0 20.8 |
| 26 | (月) |  たけのご飯 | 鶏肉のくわ焼き ごぼうサラダ 豆乳入りにゅうめん 果物 | |  牛乳 | 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆乳 味噌 牛乳 | 人参 万能ねぎ たけのこ ごぼう 大根 胡瓜 生姜 長ねぎ 椎茸 甘夏みかん | 米 砂糖 そうめん ねりごま ごま 胡麻油 油 | 782 37.9 21.9 |
| 27 | (火) |  ミルクパン&バターフレーク | 鮭(さけ)の香草パン粉焼き 洋風ピクルス ボルシチ | |  牛乳 | 鮭 豚肉 フランクフルト 牛乳 チーズ | パセリ 赤ピーマン 人参 トマト 大根 胡瓜 黄ピーマン 生姜 かぶ にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ | パン パン粉 砂糖 じゃが芋 生クリーム オリーブ油 油 | 827 38.4 38.8 |
| 28 | (水) |  ご飯 | 生揚げの味噌炒め 春雨サラダ フルーツヨーグルト | |  牛乳 | 鶏肉 生揚げ 味噌 なると 牛乳 ヨーグルト | ピーマン 人参 赤ピーマン 生姜 キャベツ 椎茸 黄ピーマン 胡瓜 もも缶 パイン缶 みかん缶 | 米 砂糖 澱粉 春雨 カシューナッツ 油 胡麻油 | 853 35.1 28.4 |
| 29 | (木) | 昭和の日 | | | | | | | |
| 30 | (金) |  ご飯 | きびなごのお茶の葉揚げ 浅漬け 肉じゃが あずき抹茶ミルク寒天 | |  牛乳 | 豚肉 さつま揚げ 寒天 牛乳 牛乳 きびなご | 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 小麦粉 澱粉 小豆 じゃが芋 砂糖 黒砂糖 油 | 793 30.7 17.7 |

※食材の都合で献立を変更することがあります