

令和3年度

5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**赤字**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 (g) 脂質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	
3	(月)	憲法記念日							
4	(火)	みどりの日							
5	(水)	こどもの日							
6	(木)	自宅学習日							
7	(金)	自宅学習日							
10	(月)		五目卵焼き 南瓜のにんにく和え 味噌汁		鶏肉 卵 ベーコン 豚肉 味噌 牛乳 しらす	人参 南瓜 小松菜 椎茸 たけのこ 長ねぎ 枝豆 にんにく 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 澱粉 さつまいも 油	803 31.2 21.7	
11	(火)		豆乳シチュー コールスローサラダ 果物		鶏肉 えび 豆乳 牛乳 チーズ	人参 グリーンアスパラ 日向夏 セロリー にんにく 生姜 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ 胡瓜	パン はちみつ 水あめ じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター ごま 油 生クリーム	813 28.2 37.6	
12	(水)		鶏肉のねぎ味噌焼き もやしの甘酢かけ 土佐煮 吉野汁		油揚げ あさり 鶏肉 味噌 鯉節 豚肉 生揚げ 牛乳 海苔 荳わかめ	絹さや 人参 さやいんげん 万能ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 長ねぎ もやし 胡瓜 こんにゃく たけのこ 蓮根 しめじ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 葛粉 ごま 銀杏 胡麻油 油	765 42.5 20.8	
13	(木)		白身魚の甘酢あんかけ 粉ふき芋 ワンタンスープ ナタデココヨーグルト		鰯 豚肉 わかめ 青海苔 牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン 人参 にはら 玉ねぎ 生姜 長ねぎ たけのこ 白菜 ナタデココ みかん缶 洋梨缶	米 麦 澱粉 小麦粉 じゃが芋 ワンタンの皮 ごま 油 胡麻油 砂糖	802 31.8 18.4	
14	(金)		ムロアジのさんが焼き アーモンド和え けんちん汁 ミルクゼリーいちごソース		むろあじ 鶏肉 卵 味噌 豆腐 おから 牛乳 寒天	人参 大葉 小松菜 生姜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼうこんにゃく いちご レモン	米 パン粉 里芋 砂糖 いちごジャム 生クリーム アーモンド 油 胡麻油	804 31.9 22.5	
17	(月)		豚肉の味噌チーズ焼き 酢の物 かきたま汁 果物		豚肉 味噌 タコ なると 卵 牛乳 チーズ わかめ	大葉 人参 ほうれん草 大根 胡瓜 長ねぎ 甘夏みかん	米 砂糖 澱粉	764 33.7 26.0	
18	(火)		キャベツとじゃこのサラダ 果物		牛肉 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	パセリ 人参 赤ピーマン グリンピース にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 黄ピーマン セロリー メロン	米 麦 小麦粉 砂糖 ひよこ豆 ごま 油 バター 胡麻油	820 26.8 23.4	
19	(水)	中間考査のため給食はありません							
20	(木)		鮭の香味焼き <small>まごやさしい献立</small> えのき和え 揚げ胡麻じゃが もずく汁		鮭 豆腐 大豆 牛乳 もずく	ほうれん草 人参 万能ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ 白菜 椎茸 えのきだけ 大根 たけのこ	米 麦 粟 黍 赤米 黒米 はと麦 小豆 アマノイ 澱粉 じゃが芋 砂糖 胡麻油 油 ごま	789 32.3 24.4	
21	(金)		野菜のキムチ風 明日葉チーズケーキ		豚肉 いか ほたて えび うずら卵 卵 牛乳 チーズ	人参 絹さや 赤ピーマン ピーマン 明日葉 生姜 長ねぎ 木耳 たけのこ 黄ピーマン 玉ねぎ 白菜 大根 胡瓜 にんにく レモン	中華麺 澱粉 砂糖 小麦粉 油 生クリーム	802 29.9 26.8	
24	(月)		擬製豆腐(ぎさい豆腐) 五目金平 呉汁(ごじる) 果物		鶏肉 豆腐 卵 豚肉 大豆 味噌 牛乳	赤ピーマン ピーマン 人参 さやいんげん グリンピース 玉ねぎ 椎茸 ごぼう 蓮根 こんにゃく 大根 椎茸 長ねぎ 冷凍みかん	米 里芋 砂糖 澱粉 油 胡麻油 ごま	790 32.0 23.1	
25	(火)		木耳(きくらげ)サラダ 南瓜パバロア		豚肉 味噌 豆腐 焼き豚 牛乳 寒天	人参 にはら 赤ピーマン 南瓜 にんにく 生姜 たけのこ 長ねぎ 白菜 胡瓜 黄ピーマン 椎茸 木耳	米 麦 砂糖 澱粉 油 胡麻油 生クリーム	808 32.3 24.2	
26	(水)		鯖のごまだれかけ 梅おかか和え 味噌汁 果物		鯖 鯉節 味噌 牛乳	小松菜 人参 生姜 キャベツ えのきだけ 梅干し 大根 しめじ 長ねぎ 小玉西瓜	米 砂糖 澱粉 里芋 ごま	792 28.1 28.3	
27	(木)		ポークビーンズ アーモンドサラダ フルーツヨーグルト		ベーコン 豚肉 ヨーグルト 牛乳	人参 トマト グリーンアスパラ 赤ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー グリンピース キャベツ 胡瓜 コーン もも缶 りんご缶 パイン缶	パン じゃが芋 砂糖 白いんげん豆 油 生クリーム アーモンド	783 31.1 27.3	
28	(金)		わかさぎの唐揚げ 浅漬け 肉じゃが 白玉あずき		豚肉 さつまいも揚げ わかさぎ 牛乳	水菜 人参 大葉 絹さや キャベツ 胡瓜 生姜 玉ねぎ こんにゃく	米 澱粉 じゃが芋 砂糖 白玉餅 小豆 水あめ 油	830 30.7 17.1	
31	(月)		チヂミ トックキムチスープ 2色ゼリー		焼き豚 豚肉 えび 味噌 豆腐 牛乳 寒天	人参 にはら 赤ピーマン 青梗菜 えのきだけ 長ねぎ コーン グリンピース 生姜 白菜 白菜キムチ りんごジュース ぶどうジュース	米 麦 小麦粉 澱粉 砂糖 トック 油 胡麻油 ごま	841 27.7 18.8	

※食材の都合で献立を変更することがあります