

2学期もよろしくお願ひします

# 8・9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

令和3年度

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)
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	
8月	25	(水)	ポークハヤシライス	コールスローサラダ 果物	牛乳	豚肉 牛乳	パセリ 人参 トマト コーン 梨 にんにく セロリー キャベツ マッシュルーム 生姜 玉ねぎ 胡瓜	米 麦 小麦粉 砂糖 油 バター	801 25.0 23.9
26	(木)	ご飯	鯖の南部焼き 昆布和え 味噌汁 あずき抹茶豆乳寒天	牛乳	鯖 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳 牛乳 昆布 寒天	小松菜 人参 水菜 生姜 キャベツ 胡瓜 椎茸	米 砂糖 小豆 黒砂糖 ごま 胡麻油	845 31.5 32.5	
27	(金)	卵チャーハン	パリパリポテトサラダ トックキムチスープ 果物	牛乳	鶏肉 卵 豚肉 味噌 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	人参 たら 白菜キムチ グリンピース 長ねぎ キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 生姜 コーン 白菜 えのきだけ 冷凍みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 トック 油 胡麻油	821 28.8 25.3	
30	(月)	ごまだれうどん	筑前煮 大学芋	牛乳	鶏肉 さつま揚げ 牛乳	人参 小松菜 グリンピース 胡瓜 もやし 長ねぎ 生姜 ごぼう たけのこ 蓮根 こんにゃく 椎茸	うどん 砂糖 水あめ さつま芋 ねりごま 胡麻油 ごま 油	821 29.1 20.9	
31	(火)	ツナカレーピラフ	グリーンサラダ <b>米粉のクラムチャウダー</b> りんごゼリー	牛乳	ツナ 鶏肉 あさり 寒天 牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン ピーマン さやいんげん パセリ にんにく 玉ねぎ コーン しめじ キャベツ 胡瓜 生姜 セロリー りんご缶 マッシュルーム りんごジュース	米 麦 米粉 <b>じゃが芋</b> 砂糖 生クリーム バター オリーブ油 油 胡麻油	833 27.7 27.0	
9月	1	(水)	ご飯	豚肉のねぎ味噌焼き もやしのピリ辛和え けんちん汁 果物	牛乳	豚肉 味噌 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 ピーマン ぶどう にんにく 生姜 長ねぎ こんにゃく もやし 大豆もやし 大根 ごぼう	米 砂糖 里芋 胡麻油 油	785 31.4 26.4
2	(木)	わかめご飯	白身魚の甘酢あん 粉ふき芋 ワンタンスープ ナタデココヨーグルト	牛乳	鱈 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 たら 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	799 31.7 18.4	
3	(金)	ご飯	干草焼き 南瓜の含め煮 おろし和え 味噌汁	牛乳	竹輪 豚肉 卵 味噌 牛乳	赤ピーマン さやいんげん 南瓜 人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 なめこ 胡瓜 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油	775 28.1 17.5	
6	(月)	チキンカレーライス	海藻サラダ 果物	牛乳	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 キャベツ コーン 玉ねぎ 胡瓜 大根 りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 ごま 油 バター 胡麻油	836 23.0 26.4	
7 8 9	(火) (水) (木)	7日(火) 文化祭準備 8日(水)・9日(木) 文化祭							
10	(金)	ご飯	鮭の香味焼き 菊花和え 味噌汁 さつま芋のきんとん風	牛乳	鮭 鯉節 味噌 牛乳	ほうれん草 さやいんげん 万能ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ 白菜 しめじ 菊の花 柚子 なす 玉ねぎ	米 さつま芋 砂糖 胡麻油 栗	775 30.5 18.5	
13	(月)	ご飯	和風ハンバーグ じゃが芋バター醤油煮 かきたま汁	牛乳	豚肉 牛肉 おから 豆乳 なると 豆腐 牛乳 卵	万能葱 さやいんげん 小松菜 玉ねぎ 大根 長ねぎ しめじ	米 パン粉 澱粉 じゃが芋 砂糖 バター	789 31.9 22.1	
14	(火)	ゴマご飯	生揚げの味噌炒め 中華風サラダ 杏仁豆腐	牛乳	鶏肉 生揚げ 味噌 わかめ 牛乳 寒天	ピーマン 人参 トマト 生姜 キャベツ 椎茸 胡瓜 玉ねぎ 甘夏缶 パイン缶 もも缶	米 麦 砂糖 澱粉 カシューナッツ ごま 油 胡麻油	854 34.5 29.8	
15	(水)	鶏そぼろ丼	じゃが芋の甘辛揚げ 吉野汁 果物	牛乳	鶏肉 卵 牛乳	小松菜 人参 万能ねぎ 生姜 キャベツ 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく 長ねぎ プラム	米 麦 じゃが芋 砂糖 黒砂糖 水あめ 油 銀杏 葛粉 麩	790 28.0 23.1	
16	(木)	ココアパン	なすのミートグラタン スコッチブロス フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ にんにく 玉ねぎ なす セロリー 長ねぎ もも缶 りんご缶 みかん缶	パン 小麦粉 砂糖 麦 オリーブ油 油	785 33.2 30.8	
17	(金)	ご飯	さんまの蒲焼き 海苔酢和え <b>味噌汁</b> 果物 <small>まごわやさしい献立</small>	牛乳	秋刀魚 ツナ 生揚げ 味噌 牛乳 海苔	ほうれん草 人参 水菜 白菜 えのきだけ 梨	米 砂糖 澱粉 <b>じゃが芋</b> ごま	793 29.8 27.1	
20	(月)	敬老の日							
21	(火)	ご飯	イカのかりんと揚げ おおか酢和え 味噌汁 みたらし団子	牛乳	いか 鯉節 味噌 牛乳	小松菜 人参 生姜 キャベツ 赤玉ねぎ 大根 しめじ 長ねぎ	米 澱粉 里芋 白玉餅 砂糖 油	768 31.2 15.4	
22	(水)	タンメン	中華ピクルス 栗蒸しパン	牛乳	豚肉 豆乳 牛乳	人参 絹さや にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ もやし 木耳 大根 胡瓜 セロリー	中華麺 澱粉 小麦粉 砂糖 油 胡麻油 栗	763 28.3 20.0	
23	(木)	秋分の日							
24	(金)	さつま芋ご飯	鶏肉のくわ焼き 胡麻和え 石狩汁 果物	牛乳	鶏肉 豆腐 鮭 味噌 牛乳	小松菜 人参 キャベツ コーン こんにゃく 大根 長ねぎ 柿	米 さつま芋 砂糖 じゃが芋 ごま	761 36.9 17.6	
27	(月)	ご飯	わかさぎの唐揚げ 塩だれキャベツ 肉じゃが 果物	牛乳	豚肉 さつま揚げ わかさぎ 牛乳	人参 りんご 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 澱粉 砂糖 じゃが芋 油 胡麻油 ごま	751 28.2 18.2	
28	(火)	麻婆丼	木耳サラダ 南瓜ようかん	牛乳	豚肉 味噌 豆腐 焼き豚 寒天 牛乳 脱脂粉乳	人参 たら 赤ピーマン 南瓜 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 長ねぎ 白菜 胡瓜 木耳	米 麦 澱粉 砂糖 油 胡麻油	789 32.5 20.0	
29	(水)	ご飯	ひじき入り卵焼き からし和え 五目豆 味噌汁	牛乳	豚肉 卵 大豆 あさり かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳 干ひじき 昆布	人参 小松菜 たら 玉ねぎ 枝豆 キャベツ ごぼう こんにゃく 椎茸 もやし	米 砂糖 澱粉 油	777 34.8 22.5	
30	(木)	クロワッサン&豆乳パン	クリームスープパグティ ビーンズサラダ スイートポテト	牛乳	えび ほたて ベーコン 牛乳 チーズ	人参 パセリ セロリー 生姜 玉ねぎ 黄ピーマン マッシュルーム キャベツ しめじ	パン スパグッティ 小麦粉 白いんげん豆 金時豆 砂糖 生クリーム コーンスターチ 油 バター ごま さつま芋	823 26.6 35.6	

※食材の都合で献立を変更することがあります