

令和3年度

# 10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
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄
4	(月)	 ご飯	鯖の味噌煮 からし和え 干草椀 果物		鯖 味噌 なると 鶏肉 牛乳	小松菜 人参 絹さや 生姜 長ねぎ キャベツ 大根 ごぼう たけのこ 柿	米 砂糖 澱粉 胡麻油	841 31.2 28.4
5	(火)	 シーフードカレーライス	海藻サラダ 果物		いか えび ほたて 海藻ミックス 牛乳	人参 セロリー 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン 胡瓜 大根 りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター 油 胡麻油 ごま	790 22.8 20.9
6	(水)	中間考査のため給食はありません						
7	(木)	 キムチチャーハン	韓国風肉じゃが トックと卵のスープ タピオカボンチ		豚肉 味噌 牛肉 鶏肉 卵 牛乳	人参 青梗菜 パイン缶 みかん缶 生姜 にんにく 白菜キムチ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ しめじ レモン もも缶	米 麦 じゃが芋 砂糖 澱粉 トック タピオカ 油 胡麻油 ごま	840 26.9 23.4
8	(金)	 ご飯	肉豆腐 梅肉和え ミルクゼリーブルーベリーソース		豚肉 豆腐 鯉節 牛乳 寒天	人参 ほうれん草 春菊 ブルーベリー 玉ねぎ ごぼう 白滝 白菜 えのきだけ 長ねぎ 大根 キャベツ 梅干し レモン	米 砂糖 油	765 31.9 20.0
11	(月)	 ご飯	松風焼き アーモンド和え 味噌けんちん汁		鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐 牛乳	小松菜 人参 生姜 長ねぎ キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	米 パン粉 砂糖 里芋 アーモンド けしの実 油	779 30.7 24.1
12	(火)	 パンフキンパン&バターフレーク	ハムとチーズのオムレツ キャベツとじゃこのサラダ <b>ほうれん草のミルクスープ</b> 果物		ハム 豆乳 ベーコン 卵 ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	ピーマン 赤ピーマン <b>ほうれん草</b> キャベツ 胡瓜 玉ねぎ コーン 人参 マッシュルーム セロリー プルーン	パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター 胡麻油 ごま 油	811 32.1 39.0
13	(水)	 ご飯	鮭のきのこあんかけ じゃが芋とセロリの炒め物 <b>味噌汁</b> 果物		鮭 生揚げ 味噌 牛乳	人参 水菜 玉ねぎ えのきだけ 椎茸 なめこ セロリー <b>かぶ</b> 梨	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 油 ごま	792 34.2 23.3
14	(木)	 ご飯	蒸し鶏 春雨サラダ 中華風コーン卵スープ キャロットゼリー		鶏肉 味噌 卵 なると 鶏肉 牛乳 寒天	人参 ほうれん草 人参ジュース 生姜 にんにく 黄ピーマン みかん缶 胡瓜 玉ねぎ コーン みかんジュース	米 砂糖 春雨 澱粉 ねりごま 胡麻油	767 33.8 18.4
15	(金)	 卵雑炊	ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の胡麻酢和え さつま芋といんげん豆の甘煮		鶏肉 卵 ししゃも 青海苔 牛乳 昆布	人参 万能ねぎ 大根 椎茸 しめじ えのきだけ 切干大根 胡瓜	米 麦 澱粉 小麦粉 さつま芋 白いんげん豆 ごま 油 ごま 砂糖	809 29.8 25.2
18	(月)	 栗ご飯	鶏肉の照焼き きつね和え 月見汁 果物		鶏肉 油揚げ 豚肉 かまぼこ 牛乳	人参 水菜 小松菜 キャベツ 大根 長ねぎ ぶどう	米 もち米 砂糖 澱粉 白玉団子 栗 ごま	774 34.7 15.7
19	(火)	 奈良茶飯	鯖のごま竜田揚げ 権座 <b>飛鳥汁</b> くずもち		大豆 生揚げ きな粉 鯖 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 昆布 寒天	人参 <b>小松菜</b> 生姜 大根 こんにゃく 白菜 ごぼう しめじ こんにゃく	米 澱粉 里芋 砂糖 葛粉 黒砂糖 ごま 油	843 38.1 27.0
20	(水)	 パセリライス・チリコンカーネ	マセドアンサラダ 果物		大豆 豚肉 ハム 牛乳 チーズ	パセリ 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー 枝豆 胡瓜 コーン りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 オリーブ油	815 32.0 21.4
21	(木)	 中華丼	<b>中華ピクルス</b> さつま芋春巻きパイ		豚肉 いか えび なると 牛乳	人参 木耳 生姜 玉ねぎ 白菜 たけのこ 椎茸 グリーンピース <b>大根</b> 胡瓜 セロリー	米 麦 砂糖 さつま芋 春巻きの皮 小麦粉 澱粉 油 胡麻油 バター	808 25.7 19.6
22	(金)	 カレーうどん	肉味噌和え 黒糖豆乳栗蒸しパン		豚肉 油揚げ 鶏肉 味噌 豆乳 牛乳	人参 <b>小松菜</b> 赤ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 しめじ 生姜 もやし 黄ピーマン 胡瓜	うどん 澱粉 砂糖 小麦粉 黒砂糖 油 栗	790 30.1 18.3
25	(月)	 アーモンドトースト	秋のクリームシチュー コールスローサラダ 果物		鶏肉 牛乳 チーズ	人参 パセリ エリンギ みかん 生姜 玉ねぎ しめじ 胡瓜 コーン マッシュルーム セロリー キャベツ	パン 砂糖 さつま芋 小麦粉 アーモンド バター 油 生クリーム	837 27.3 36.0
26	(火)	 ご飯	白身魚フライ おかか和え <b>のっぺい汁</b> 果物		メルルーサ 鯉節 生揚げ 牛乳	人参 小松菜 万能ねぎ キャベツ しめじ ごぼう 大根 椎茸 生姜 柿	米 小麦粉 澱粉 パン粉 砂糖 <b>里芋</b> 油 胡麻油 銀杏	803 32.2 19.9
27	(水)	 ご飯	<b>家常豆腐</b> きくらげサラダ フルーツヨーグルト		豚肉 生揚げ 味噌 焼き豚 牛乳 ヨーグルト	人参 青梗菜 赤ピーマン みかん缶 にんにく 生姜 たけのこ <b>キャベツ</b> 椎茸 長ねぎ 白菜 胡瓜 木耳 もも缶 洋梨缶	米 砂糖 澱粉 油 胡麻油	812 33.7 26.2
28	(木)	 ご飯	ふくさ卵焼き こんにゃくの炒り煮 味噌汁 2色ゼリー		鶏肉 豆腐 卵 味噌 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 寒天	人参 さやいんげん 水菜 玉ねぎ 椎茸 グリンピース こんにゃく りんごジュース ぶどうジュース	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 油	802 29.5 21.9
29	(金)	 ホッキ貝入りパエリア	荳わかめサラダ <b>田舎風野菜スープ</b> パンフキンパイ		いか えび ホッキ貝 ハム ショルダーベーコン 牛乳 脱脂粉乳 荳わかめ	人参 ピーマン <b>小松菜</b> 南瓜 にんにく 玉ねぎ コーン 胡瓜 大根 セロリー キャベツ	米 麦 じゃが芋 金時豆 砂糖 コーンスターチ パイ皮 オリーブ油 胡麻油 ごま バター	799 26.3 23.9

※食材の都合で献立を変更することがあります