

令和3年度

11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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		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	(月)	 ご飯	鮭の幽庵焼き 南瓜の含め煮 豚汁 みつ豆		 MILK	鮭 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 寒天	南瓜 人参 柚子 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 砂糖 ジャガ芋 赤えんどう豆 黒砂糖 油	788	35.6	21.9
2	(火)	 ひよこ豆入りキーマカレーライス	海藻サラダ 果物		 MILK	豚肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	パセリ 人参 マッシュルーム にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース コーン 胡瓜 大根 キャベツ りんご	米 麦 ひよこ豆 小麦粉 ごま 油 バター 胡麻油	776	26.1	22.1
3	(水)	文化の日									
4	(木)	 ご飯	かに玉 クルミ和え 中華風フライドポテト ホタテと白菜のスープ		 MILK	かに なると 卵 小柱 牛乳	人参 青梗菜 絹さや 生姜 椎茸 たけのこ 長ねぎ キャベツ 白菜 木耳	米 砂糖 澱粉 ジャガ芋 春雨 油 クルミ 胡麻油	752	31.0	23.2
5	(金)	 ガーリックライス	ミートローフ ひたし豆サラダ 米粉のコーンポタージュ		 MILK	豚肉 牛肉 おから 豆乳 大豆 鶏肉 牛乳	人参 赤ピーマン ほうれん草 にんにく グリンピース 黄ピーマン 玉ねぎ キャベツ セロリー コーン	米 パン粉 米粉 オリーブ油 油 バター	814	34.6	27.0
8	(月)	 玄米入りご飯	イカのかりんと揚げ たくあん和え さつま汁 小魚ナッツ		 MILK	いか 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 煮干し	人参 大葉 生姜 キャベツ 胡瓜 たくあん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 玄米 澱粉 砂糖 さつま芋 カシューナッツ 油 ごま アーモンド	799	38.4	23.5
9	(火)	 カレー揚げパン	ポトフ ツナサラダ 果物		 MILK	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン ウィナー 牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン 玉ねぎ 生姜 セロリー キャベツ 大根 胡瓜 みかん	パン 小麦粉 砂糖 パン粉 ジャガ芋 油	800	32.6	33.7
10	(水)	 ご飯	真珠団子 バンサンスー ワンタンスープ ナタデココヨーグルト		 MILK	豚肉 卵 なると ハム 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	人参 いら みかん缶 ナタデココ 長ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 胡瓜 黄ピーマン たけのこ 白菜 洋梨缶	米 澱粉 春雨 砂糖 ワンタンの皮 もち米 胡麻油 ごま 油	781	29.8	19.0
11	(木)	 すき焼き丼	タコの酢の物 芋ようかん		 MILK	牛肉 豚肉 豆腐 タコ わかめ 牛乳 寒天	人参 ほうれん草 春菊 玉ねぎ 白滝 白菜 椎茸 長ねぎ かぶ 胡瓜	米 麦 砂糖 さつま芋 油	786	32.4	19.6
12	(金)	 チキンライス&スクランブルエッグ	蓮根サラダ 海鮮コンソメスープ 果物		 MILK	鶏肉 卵 ベーコン えび いか あさり 牛乳 豆乳	人参 ピーマン 小松菜 パセリ 玉ねぎ 蓮根 大根 胡瓜 セロリー にんにく マッシュルーム 洋梨	米 麦 マカロニ ジャガ芋 砂糖 ねりごま 胡麻油 ごま オリーブ油 油 生クリーム	764	30.7	25.3
15	(月)	 ご飯	魚の胡麻味噌がらめ おかか和え きのこ汁 果物		 MILK	さわら 味噌 鯉節 牛乳	人参 小松菜 水菜 生姜 キャベツ 白菜 椎茸 えのきだけ しめじ なめこ 柿	米 澱粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 胡麻油	759	32.0	23.8
16	(火)	 ゴマご飯	豆腐と挽き肉の煮込み ポテトのキムチ風 ぶどうゼリー		 MILK	豚肉 豆腐 牛乳 寒天	人参 赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 グリンピース ぶどうジュース ぶどう缶	米 麦 砂糖 澱粉 ジャガ芋 ごま 油	778	29.9	20.6
17	(水)	 吹き寄せご飯	擬製豆腐 こんにゃくの炒り煮 味噌沢煮椀 果物		 MILK	油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 竹輪 豚肉 味噌 牛乳	人参 さやいんげん 絹さや みかん 椎茸 しめじ 玉ねぎ ぜんまい こんにゃく 大根 ごぼう たけのこ	米 砂糖 澱粉 銀杏 油 胡麻油	757	32.6	24.2
18	(木)	 鮭のクリームスパゲティ	パンブキンサラダ 果物		 MILK	鮭 牛乳 チーズ	ほうれん草 南瓜 生姜 セロリー 玉ねぎ コーン マッシュルーム 胡瓜 りんご	スパゲティ 小麦粉 砂糖 生クリーム 油 バター	761	29.9	26.3
19	(金)	 里芋ごはん	鯖の七味焼き <small>まこわやさしい献立</small> からし和え かきたま汁 果物		 MILK	油揚げ 鯖 卵 かまぼこ 豆腐 牛乳 しらす わかめ	万能ねぎ 小松菜 人参 しめじ にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ 早香	米 里芋 砂糖 澱粉 ごま 胡麻油	758	31.6	32.1
22	(月)	 八王子産の白いご飯	豚肉のねぎ味噌焼き かぶの柚子香和え 吉野汁 あずき抹茶豆乳寒天		 MILK	豚肉 味噌 鶏肉 生揚げ 豆乳 牛乳 寒天	かぶ 人参 万能ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ 柚子 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく	米 砂糖 葛粉 小豆 黒砂糖 胡麻油 油	798	34.0	27.8
23	(火)	勤労感謝の日									
24	(水)	 ご飯	わかさぎの唐揚げ 浅漬け 芋煮 ごまだね団子		 MILK	豚肉 味噌 わかさぎ 牛乳	水菜 人参 大葉 キャベツ 胡瓜 生姜 こんにゃく ごぼう 白菜 しめじ 長ねぎ	米 澱粉 里芋 白玉餅 砂糖 油 ねりごま ごま	761	29.8	20.2
25	(木)	 ご飯	ヤンニョムチキン ナムル かにわかめスープ ミルクキャンディーポテト		 MILK	鶏肉 かに 豆腐 脱脂粉乳 牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 もやし 長ねぎ 大豆もやし ぜんまい	米 澱粉 さつま芋 砂糖 ごま バター 油 胡麻油 松の実	812	33.8	24.0
26	(金)	 黒砂糖パン&バターロールパン	ビーンズシチュー ごぼうサラダ フルーツヨーグルト		 MILK	豚肉 ヨーグルト 牛乳	人参 トマト パセリ マッシュルーム にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう 大根 胡瓜 もも缶 りんご缶 みかん缶	パン 小麦粉 ジャガ芋 砂糖 白いんげん豆 ねりごま 胡麻油 油 バター 生クリーム ごま	783	32.0	28.9
29	(月)	 味噌ラーメン	木耳サラダ 紅茶ケーキ		 MILK	豚肉 なると 卵 味噌 焼き豚 牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン 生姜 にんにく 長ねぎ もやし コーン 白菜 胡瓜 木耳	中華麺 小麦粉 砂糖 水あめ ごま 油 胡麻油 バター	779	34.6	25.6
30	(火)	 ご飯	白身魚の味噌マヨネーズ焼き アーモンド和え 呉汁 果物		 MILK	カレー 味噌 大豆 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 椎茸 こんにゃく 長ねぎ みかん	米 砂糖 里芋 アーモンド マヨネーズ	780	29.5	28.4

※食材の都合で献立を変更することがあります