

令和3年度

# 12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	緑	黄	脂質
1	(水)	 ご飯	豚肉の生姜焼き <b>味噌けんちん汁</b> ぶどうナタデココゼリー	ピリ辛和え	 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 寒天	赤ピーマン ピーマン 人参 ぶどうジュース 生姜 玉ねぎ もやし 大豆もやし にんにく <b>大根</b> ごぼう こんにゃく 長ねぎ ナタデココ	米 さつまいも 砂糖 胡麻油 油	753 33.2 20.9
2 3	(木 金)	2日・3日 期末考査のため給食はありません							
6	(月)	 ガーリックライス	ツナマヨオムレツ 茎わかめサラダ 米粉のパンブキンポタージュ	果物	 牛乳	ツナ ハム 鶏肉 卵 茎わかめ 牛乳 チーズ	人参 南瓜 パセリ にんにく 玉ねぎ グリンピース コーン 胡瓜 大根 セロリー いちご	米 米粉 生クリーム オリーブ油 油 バター マヨネーズ 胡麻油 ごま	835 31.9 32.7
7	(火)	 茶飯	おでん <b>さっぱり和え</b> 揚げ胡麻じゃが		 牛乳	がんもどき うすら卵 竹輪 さつまいも揚げ 牛乳 昆布 牛肉	人参 <b>ほうれん草</b> 大根 こんにゃく 生姜 キャベツ 胡瓜 レモン	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま	755 28.2 25.0
8	(水)	午前授業 給食はありません							
9	(木)	 ゴマご飯	生揚げの味噌炒め 木耳サラダ フルーツヨーグルト		 牛乳	鶏肉 生揚げ 味噌 焼き豚 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 白菜 胡瓜 木耳 もも缶 りんご缶 パイン缶	米 麦 砂糖 澱粉 カシューナッツ ごま 油 胡麻油	837 35.4 32.8
10	(金)	午前授業 給食はありません							
13	(月)	 あんかけうどん	きびなごの唐揚げ レモン漬け 抹茶ようかん		 牛乳	鶏肉 小柱 いか えび うすら卵 牛乳 きびなご 寒天	人参 絹さや 白菜 たけのこ えのきだけ しめじ 長ねぎ 大根 胡瓜 レモン	うどん 澱粉 砂糖 白いんげん豆 油	760 39.8 18.8
14	(火)	 冬野菜カレーライス	アーモンドサラダ 果物		 牛乳	牛肉 豚肉 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 赤ピーマン セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ 胡瓜 カリフラワー キャベツ コーン りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター アーモンド	822 24.9 30.9
15	(水)	 ご飯	<b>ぶり大根</b> 味噌汁 果物・夢オレンジ(紅マドンナ)		 牛乳	ぶり 生揚げ 味噌 牛乳	<b>人参</b> さやいんげん 水菜 大根 ごぼう 生姜 椎茸 夢オレンジ	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	750 34.4 19.4
16	(木)	午前授業 給食はありません							
17	(金)	 焼き豚チャーハン	海鮮チヂミ <b>トックキムチスープ</b> 杏仁豆腐		 牛乳	焼き豚 えび いか 小柱 豚肉 味噌 牛乳 寒天 豆腐	人参 たら 赤ピーマン 青梗菜 えのきだけ <b>長ねぎ</b> コーン 生姜 <b>白菜</b> グリンピース 白菜キムチ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 澱粉 砂糖 小麦粉 トック 油 胡麻油 ごま	814 29.6 19.2
20	(月)	 十穀ご飯	魚の柚子味噌焼き 海苔酢あえ 南瓜入りすいとん 果物	<small>まごわやさしい献立</small>	 牛乳	鯖 味噌 大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳 海苔	ほうれん草 人参 南瓜 生姜 柚子 キャベツ えのきだけ 大根 長ねぎ 椎茸 みかん	米 麦 粟 黍 赤米 黒米 小豆 ママシ ほと麦 ゴマ 小麦粉 澱粉 じゃが芋	760 34.3 19.4
21	(火)	 フリオッシュ&パインパン	フライドチキン コーンポテト クリスマスサラダ <b>ABCミネストローネ</b>		 牛乳	鶏肉 ベーコン (コーヒーミルク) (飲むヨーグルト)	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン 人参 トマト (みかんジュース) 生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ カリフラワー 黄ピーマン キャベツ コーン <b>かぶ</b>	パン 澱粉 マカロニ じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 バター オリーブ油	838 38.5 34.2

※食材の都合で献立を変更することがあります

※21日の栄養価はコーヒーミルクを選んだ場合です