

令和3年度

4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
6	(火)	始業式							
7	(水)	入学式							
8	(木)	 赤飯	進級・入学お祝いメニュー 赤飯 鰯(ぶり)の照り焼き おかか和え 若竹汁 みかんゼリー		 牛乳	ぶり 鰯節 豆腐 わかめ 寒天 牛乳	人参 小松菜 生姜 キャベツ しめじ たけのこ 長ねぎ みかんジュース みかん缶	もち米 米 ささげ 砂糖 澱粉 ごま 胡麻油	809 34.5 23.0
9	(金)	 ポークカレーライス	コールスローサラダ 果物		 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	人参 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン いちご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター	823 24.3 26.1
12	(月)	 桜ご飯	干草焼き 胡麻和え さつま汁		 牛乳	竹輪 卵 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	赤ピーマン さやいんげん 小松菜 人参 桜の花 玉ねぎ たけのこ 椎茸 長ねぎ 生姜 キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油 ごま	770 28.6 21.9
13	(火)	 ココアパン	クリームシチュー 海藻サラダ 果物		 牛乳	えび 鶏肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	人参 マッシュルーム 清見オレンジ 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ グリーンピース コーン 胡瓜 大根	パン じゃが芋 小麦粉 生クリーム バター 油 胡麻油 ごま	768 27.9 31.0
14	(水)	 ご飯	鯖(さわら)の塩こうじ焼き ツナ和え 春野菜の煮物 味噌汁		 牛乳	鯖 ツナ 味噌 生揚げ 牛乳	小松菜 人参 水菜 キャベツ しめじ こんにゃく たけのこ ふき 白菜 椎茸	米 砂糖 じゃが芋 ごま	772 36.0 22.3
15	(木)	全校定期健康診断 給食はありません							
16	(金)	 キムチチャーハン	パリパリサラダ トックと卵のスープ 杏仁豆腐		 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 卵 牛乳 寒天	人参 青梗菜 みかん缶 パイン缶 生姜 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ しめじ もも缶	米 麦 砂糖 澱粉 ワンタンの皮 トック 油 胡麻油 ごま	808 25.2 24.0
19	(月)	 玄米入りご飯	鯖(さば)の南部焼き <small>まごわやさしい献立</small> 海苔和え 味噌汁 ナタデココヨーグルト		 牛乳	鯖 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 海苔	ほうれん草 人参 ナタデココ 生姜 キャベツ えのきだけ 柚子 大根 しめじ 長ねぎ 洋梨缶	米 玄米 里芋 ごま	848 31.2 31.8
20	(火)	 チキンライス&スクランブルエッグ	アーモンドサラダ ウインナースープ 果物		 牛乳	鶏肉 ウィンナー ベーコン 卵 豆乳 牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン セロリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 白菜 かぶ マッシュルーム セミノール	米 麦 砂糖 じゃが芋 生クリーム アーモンド オリーブ油 油	819 26.6 29.1
21	(水)	 山菜うどん	竹輪の磯辺揚げ レモン漬け よもぎ蒸しパン		 牛乳	鶏肉 油揚げ 竹輪 豆乳 牛乳 青海苔	人参 小松菜 よもぎ レモン 椎茸 わらび なめこ ふき たけのこ えのきだけ 長ねぎ 大根 胡瓜	うどん 小麦粉 砂糖 甘納豆 油	850 31.9 21.8
22	(木)	 ご飯	鶏の唐揚げねぎソース チンゲン菜と卵のスープ ナムル 果物		 牛乳	鶏肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	人参 ほうれん草 青梗菜 生姜 長ねぎ もやし 大豆もやし ぜんまい 玉ねぎ しめじ 河内晩柑	米 澱粉 砂糖 油 ごま 胡麻油	786 34.5 24.8
23	(金)	 パセリライス・チリコンカーネ	ポテトサラダ りんごゼリー		 牛乳	大豆 豚肉 ハム チーズ 牛乳 寒天	パセリ 人参 りんごジュース 生姜 にんにく セロリー 胡瓜 枝豆 玉ねぎ キャベツ コーン りんご缶	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油	845 32.0 20.8
26	(月)	 たけのご飯	鶏肉のくわ焼き ごぼうサラダ 豆乳入りにゅうめん 果物		 牛乳	油揚げ 鶏肉 豚肉 豆乳 味噌 牛乳	人参 万能ねぎ たけのこ ごぼう 大根 胡瓜 生姜 長ねぎ 椎茸 甘夏みかん	米 砂糖 そうめん ねりごま ごま 胡麻油 油	782 37.9 21.9
27	(火)	 ミルクパン&バターフレーク	鮭(さけ)の香草パン粉焼き 洋風ピクルス ボルシチ		 牛乳	鮭 豚肉 フランクフルト 牛乳 チーズ	パセリ 赤ピーマン 人参 トマト 大根 胡瓜 黄ピーマン 生姜 かぶ にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 砂糖 じゃが芋 生クリーム オリーブ油 油	827 38.4 38.8
28	(水)	 ご飯	生揚げの味噌炒め 春雨サラダ フルーツヨーグルト		 牛乳	鶏肉 生揚げ 味噌 なた 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 黄ピーマン 胡瓜 もも缶 パイン缶 みかん缶	米 砂糖 澱粉 春雨 カシューナッツ 油 胡麻油	853 35.1 28.4
29	(木)	昭和の日							
30	(金)	 ご飯	きびなごのお茶の葉揚げ 浅漬け 肉じゃが あずき抹茶ミルク寒天		 牛乳	豚肉 さつま揚げ 寒天 牛乳 牛乳 きびなご	水菜 人参 大葉 キャベツ 胡瓜 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	米 小麦粉 澱粉 小豆 じゃが芋 砂糖 黒砂糖 油	793 30.7 17.7

※食材の都合で献立を変更することがあります