

令和3年度

6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

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	(火)	 ご飯	魚の更紗(さらさ)揚げ からし和え どさんこ汁 果物		鮫 かまぼこ 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	小松菜 人参 生姜 キャベツ 玉ねぎ コーン こんにゃく 長ねぎ 河内晩柑	米 澱粉 小麦粉 じゃが芋 油 バター	764	34.3	19.2	
2	(水)	 チキンカレーライス	グリーンサラダ 果物		鶏肉 チーズ 牛乳	人参 グリーンアスパラ セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン メロン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 油 バター	825	23.5	26.1	
3	(木)	 中華丼	マーボーポテト キャロットゼリー		豚肉 いか えび うずら卵 なたと 牛乳 寒天	人参 人参ジュース みかんジュース 生姜 白菜 たけのこ にんにく 椎茸 木耳 玉ねぎ グリンピース みかん缶	米 麦 澱粉 じゃが芋 砂糖 油 胡麻油	775	29.3	17.1	
4	(金)	 きつねうどん	酢の物 鬼まんじゅう		油揚げ 鶏肉 竹輪 豆乳 牛乳 わかめ	人参 小松菜 椎茸 長ねぎ 大根 胡瓜	うどん 砂糖 小麦粉 さつま芋	803	30.5	22.6	
7	(月)	 玄米入りご飯	豚肉の味噌焼き カミカミ献立 切り干し大根の胡麻酢和え けんちん汁 小魚ナッツ		豚肉 味噌 油揚げ 豆腐 牛乳 昆布 煮干し	大葉 人参 切干大根 胡瓜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 玄米 じゃが芋 アーモンド 砂糖 ごま 油 胡麻油	839	35.0	30.8	
8	(火)	 ゴマご飯	イカのチリソース カミカミ献立 中華コーン卵スープ 青梗菜の和え物 ホワイトゼリー		いか なたと 卵 鶏肉 乳酸菌飲料 牛乳 寒天	青梗菜 人参 絹さや にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン ナタデココ	米 麦 澱粉 小麦粉 砂糖 ごま 油 胡麻油	804	33.7	20.4	
9	(水)	 ご飯	かんぴょう入り卵焼き カミカミ献立 こんにゃくの金平 味噌汁 果物		鶏肉 卵 味噌 さつま揚げ 牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 玉ねぎ たけのこ かんぴょう 椎茸 枝豆 ごぼう こんにゃく 河内晩柑	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油 胡麻油 ごま	769	28.4	20.6	
10	(木)	 ぶどうパン&ライ麦パン	ビーンズシチュー カミカミ献立 茎わかめサラダ ごぼうチップス		豚肉 ハム 牛乳 茎わかめ	人参 トマト パセリ にんにく 生姜 玉ねぎ コーン マッシュルーム 胡瓜 大根 ごぼう	パン 小麦粉 澱粉 油 白いんげん豆 じゃが芋 バター 生クリーム 胡麻油 ごま	801	30.2	27.6	
11	(金)	 カリカリ梅ちりご飯	鯛の南蛮漬け さっぱり和え のっぺい汁 フルーツヨーグルト		いわし 鶏肉 生揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン ほうれん草 人参 万能ねぎ レモン 梅漬 玉ねぎ 黄ピーマン 生姜 胡瓜 パイン缶 キャベツ ごぼう 大根 椎茸 もも缶 りんご缶	米 麦 澱粉 里芋 小麦粉 砂糖 油	822	33.3	23.8	
14	(月)	 シーフードクリームライス	パンプキンサラダ 果物		鶏肉 あさり えび 小柱 牛乳 チーズ	人参 パセリ 南瓜 冷凍生パイン セロリー にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 コーン	米 麦 小麦粉 砂糖 オリーブ油 バター 油 生クリーム	779	25.6	22.7	
15	(火)	 ご飯	鶏肉の照焼き ツナ和え 肉じゃが 果物		鶏肉 ツナ 豚肉 さつま揚げ 牛乳	小松菜 人参 キャベツ 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース 小玉西瓜	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 ごま 油	782	37.0	17.6	
16	(水)	 ご飯	家常豆腐 華風漬け さつま芋の茶巾		豚肉 生揚げ 味噌 豆乳 牛乳	人参 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 胡瓜 キャベツ 長ねぎ グリンピース 大根	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油 胡麻油 バター	845	32.3	26.4	
17	(木)	 スパゲティミートソース	こんにゃくサラダ おからケーキ		豚肉 大豆 おから 卵 豆乳 牛乳 チーズ	人参 トマト こんにゃく 柚子 にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー 大根 マッシュルーム 胡瓜 キャベツ コーン	米 麦 小麦粉 砂糖 ごま バター 油 胡麻油	849	33.1	26.1	
18	(金)	 十穀ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 海苔酢あえ まごわやさしい献立 味噌汁 紫陽花ゼリー		鮭 油揚げ 味噌 海苔 大豆 わかめ 牛乳 寒天	人参 ピーマン ほうれん草 アセロラジュース 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ しめじ えのきだけ 白菜 ぶどうジュース ナタデココ	米 麦 粟 黍 赤米 黒米 はと麦 小豆 アマリウス 砂糖 バター ごま じゃが芋	795	31.7	21.7	
21	(月)	 たこ飯	豆アジの唐揚げ じゃが芋とセロリの炒め物 豆腐のすまし汁 きな粉団子		タコ 油揚げ 鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳 豆あじ	小松菜 生姜 枝豆 セロリー しめじ 長ねぎ	米 白玉餅 黒砂糖 じゃが芋 砂糖 澱粉 油 ごま	807	34.6	20.2	
22	(火)	 ビビンバ	トックとわかめの卵スープ 杏仁豆腐		豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 卵 わかめ 牛乳 寒天	小松菜 人参 万能ねぎ パイン缶 にんにく 生姜 もやし 胡瓜 しめじ ぜんまい 大根 みかん缶 りんご缶	米 麦 澱粉 トック 砂糖 油 胡麻油 ごま	822	29.6	22.8	
23	(水)	 ご飯	つくね焼き 胡麻和え 味噌汁 果物		鶏肉 豆腐 豆乳 生揚げ 味噌 牛乳	青梗菜 人参 ごぼう 長ねぎ キャベツ 白菜 椎茸 しめじ プラム	米 パン粉 砂糖 澱粉 ごま	777	31.3	24.5	
24	(木)	 きな粉揚げパン	鶏肉とかぶのクリーム煮 ひたし豆サラダ		きな粉 鶏肉 大豆 牛乳 チーズ	人参 パセリ マッシュルーム 生姜 セロリー 玉ねぎ かぶ キャベツ 胡瓜 コーン	パン 砂糖 小麦粉 生クリーム 油 バター	792	30.5	37.5	
25	(金)	 ご飯	鯖の七味焼き 竹輪和え 味噌汁煮椀 果物		鯖 竹輪 豚肉 味噌 牛乳	小松菜 人参 絹さや にんにく 生姜 キャベツ しめじ 大根 ごぼう たけのこ メロン	米 砂糖 ごま	803	30.7	29.5	
28	(月)	 ガーリックライス	トマトのオープンオムレツ マセドアンサラダ ジュリエンスープ 果物		ハム 卵 鶏肉 ウインナー 牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ スッキーニ コーン 胡瓜 セロリー キャベツ さくらんぼ	米 じゃが芋 砂糖 生クリーム オリーブ油 油	808	27.6	27.1	
29	(火)	 ご飯	肉豆腐 梅おかか和え 水無月(みなづき)		豚肉 豆腐 鯉節 牛乳	人参 ほうれん草 春菊 梅干し 玉ねぎ ごぼう 椎茸 白滝 白菜 大根 長ねぎ キャベツ えのきだけ	米 小麦粉 米粉 澱粉 砂糖 甘納豆 油	836	32.8	19.2	
30	(水)	期末考査のため給食はありません									

※食材の都合で献立を変更することがあります