


















令和3年度

7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)	
		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 (g) 脂質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	
1	(木)	期末考査のため給食はありません							
2	(金)	 夏野菜カレーライス	海藻サラダ 果物		豚肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	人参 南瓜 ピーマン コーン メロン 生姜 にんにく 玉ねぎ スッキーニ なす セロリー 胡瓜 大根 キャベツ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター 油 胡麻油 ごま	830 24.4 24.7	
5	(月)	 ジャージャー麺	青海苔ポテト サイダーゼリー		豚肉 大豆 味噌 青海苔 牛乳 寒天	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 椎茸 胡瓜 みかん缶 もも缶 パイン缶	中華麺 澱粉 じゃが芋 砂糖 油 胡麻油	856 30.3 20.9	
6	(火)	 卵入り鮭ごはん	筑前煮 七夕汁 果物		鮭 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ 卵 牛乳 海苔 油揚げ	大葉 人参 オクラ たけのこ 蓮根 ごぼう こんにゃく 椎茸 グリンピース 大根 ブラム	米 砂糖 麩 澱粉 そうめん ごま 胡麻油 油	770 31.2 21.2	
7	(水)	午前授業 給食はありません							
8	(木)	 ピリ辛クッパ	白菜となるとの中華和え ゴマ蒸しパン		豚肉 卵 豆乳 なると 牛乳	人参 たら 赤ピーマン 白菜キムチ 生姜 にんにく 大根 大豆もやし えのきだけ 長ねぎ 白菜 胡瓜 椎茸	米 麦 澱粉 小麦粉 砂糖 ねりごま 油 ごま 胡麻油	806 27.7 21.7	
9	(金)	午前授業 給食はありません							
12	(月)	 ゴマご飯	豆腐とエビの中華煮 華風漬け フルーツヨーグルト		豚肉 えび 豆腐 うすら卵 牛乳 ヨーグルト	人参 青梗菜 パイン缶 にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 大根 胡瓜 もも缶 りんご缶	米 麦 砂糖 澱粉 ごま 油 胡麻油	791 34.8 23.1	
13	(火)	 コーンライス	チキンピカタ パンプキンサラダ 海鮮トマトスープ ぶどうナタデココゼリー		鶏肉 卵 ベーコン えび いか ほたて 牛乳 チーズ 寒天	パセリ 南瓜 人参 トマト パセリ 洋梨缶 コーン 胡瓜 セロリー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ぶどうジュース ナタデココ	米 砂糖 生クリーム オリーブ油 油	793 37.5 19.3	
14	(水)	 ご飯	あじの蒲焼きダレ ツナ和え 味噌汁 すんだもち		あじ ツナ 味噌 牛乳	小松菜 人参 生姜 キャベツ しめじ なす 大根 椎茸 長ねぎ 枝豆	米 小麦粉 澱粉 砂糖 白玉餅 水あめ 油 ごま	807 31.8 19.4	
15	(木)	午前授業 給食はありません							
16	(金)	 パン	ミートパイ ピクルス風ポテトサラダ 大麦と豆のスープ		牛肉 ベーコン 牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 コーン にんにく エリンギ	パン 麦 小麦粉 パン粉 パイ皮 じゃが芋 砂糖 油 オリーブ油 ひよこ豆	830 26.4 33.9	
19	(月)	 ゆかりご飯	きびなごの唐揚げ 夏野菜の即席漬け 肉じゃが 水ようかん		豚肉 さつま揚げ きびなご 寒天 牛乳	人参 キャベツ 胡瓜 なす グリンピース 生姜 玉ねぎ こんにゃく みょうが	米 澱粉 じゃが芋 砂糖 小豆 油	771 30.7 16.4	

※食材の都合で献立を変更することがあります