

10月分学校給食予定献立表（中学校・Aコース）

多摩市立学校給食センター永山調理所

平成29年度

日	曜	献立名		主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
				黄	赤	緑			
				主 食	牛乳	お か ず			働く力や熱になる食品
2	月	白飯	○	春雨スープ・油淋鶏・チンジャオロース	米、ごま油、春雨、油、澱粉、砂糖	牛乳、うずら卵、鶏肉、豚肉	人参、玉ねぎ、白菜、しいたけ、長ねぎ、にんにく、生姜、ピーマン、筍	933	33.1
3	火	白飯	○	大根の味噌汁・鯖の塩焼き・栗と野菜の甘露煮	米、油、こんにゃく、栗、砂糖、澱粉	牛乳、削節、油揚げ、味噌、若布、鯖、鶏肉	大根、もやし、長ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆	863	37.7
4	水	ひじきご飯	○	鰯のつみれ汁・厚焼き玉子・豚肉と野菜の味噌炒め	米、ごま油、砂糖、澱粉	牛乳、ひじき、削節、昆布、鰯つみれ、卵、豚肉、味噌	人参、白菜、大根、生姜、あさつき、玉ねぎ、なす、ピーマン、キャベツ	785	32.2
5	木	白飯	○	味噌けんちん汁・秋刀魚の蒲焼き・即席漬け・月見ゼリー	米、油、里芋、こんにゃく、澱粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、削節、味噌、豆腐、秋刀魚	人参、大根、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、生姜、キャベツ、きゅうり、みかん	947	32.2
6	金	ハヤシライス（白飯）	○	海藻サラダ・巨峰（1人3個）イタリアンドレッシング	米、油	牛乳、豚肉、海藻	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、もやし、きゅうり、コーン、巨峰	835	26.2
10	火	白飯	○	湯葉の吸物・鯖の西京焼き・煮浸し・多摩市産ブルーベリーゼリー	米、砂糖、澱粉	牛乳、削節、昆布、かまぼこ、ゆば、鯖、味噌、油揚げ、粉かつお	しめじ、長ねぎ、小松菜、白菜、えのき、もやし、人参、ブルーベリー	784	32.5
11	水	白飯	○	なめこの味噌汁・豚肉の生姜炒め・切干大根の煮物	米、ごま油、砂糖、油、しらたき	牛乳、削節、豆腐、味噌、豚肉	なめこ、小松菜、長ねぎ、生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、切干大根、しいたけ、いんげん	749	30.3
12	木	食パン	○	海鮮ミネストローネ・鮭のハーブ焼き・りんごスイートポテト	パン、油、さつまい、バター、砂糖	牛乳、ベーコン、エビ、イカ、鮭、生クリーム	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリー、ケチャップ、トマト、キャベツ、りんご	700	34.8
13	金	白飯	○	生揚げの味噌汁・太刀魚の唐揚げレモン醤油・きのこのカレー炒め	米、澱粉、油	牛乳、削節、生揚げ、味噌、太刀魚、ベーコン	大根、小松菜、長ねぎ、レモン、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、キャベツ、いんげん	902	30.9
16	月	白飯	○	吉野汁・鶏肉のごま味噌だれ・お浸し・卓上醤油	米、澱粉、砂糖、ごま	牛乳、削節、昆布、豚肉、豆腐、鶏肉、味噌	人参、大根、しいたけ、小松菜、長ねぎ、もやし、キャベツ、ほうれん草	776	30.2
17	火	ゆかりご飯	○	きのこの味噌汁・ハタハタのマリネ（1人2本）大根といかの煮物	米、澱粉、油、オリーブオイル、砂糖	牛乳、削節、油揚げ、味噌、ハタハタ、イカ	人参、エリンギ、しめじ、まいたけ、えのき、長ねぎ、玉ねぎ、赤ピーマン、しそ、黄ピーマン、レモン、大根、いんげん	802	29.3
18	水	ガーリックトースト	○	秋の味覚シチュー・チンゲン菜のソテー	パン、バター、油、さつまい、小麦粉	牛乳、豚肉、鶏肉	パセリ、にんにく、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、しめじ、ケチャップ、トマト、チンゲン菜、コーン	773	30.3
19	木	麻婆豆腐丼（麦ご飯）	○	華風きゅうり・みかん	米、麦、油、砂糖、澱粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	にんにく、人参、生姜、玉ねぎ、長ねぎ、きゅうり、大根、みかん	885	32.8
20	金	白飯	○	豚汁・秋刀魚の塩焼き・胡麻和え	米、油、里芋、こんにゃく、砂糖、ごま	牛乳、削節、豚肉、味噌、秋刀魚	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、いんげん	864	32.2
23	月	ボークカレーライス（白飯）	○	グリーンサラダ・りんご・ソイドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉	りんご、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、枝豆	938	27.6
24	火	白飯	○	呉汁・鶏肉の唐揚げ・れんこんの梅昆布和え	米、こんにゃく、澱粉、油、砂糖	牛乳、削節、油揚げ、味噌、大豆、鶏肉、昆布	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、にんにく、生姜、れんこん、きゅうり、かぶ、梅	914	30.8
25	水	白飯	○	どさんこ汁・鰯の甘露煮（1人2本）白菜のゆず風味	米、油、砂糖、じゃがいも、バター	牛乳、豚肉、削節、味噌、鰯、油揚げ	生姜、人参、にんにく、玉ねぎ、コーン、長ねぎ、白菜、もやし、ゆず	848	32.5
26	木	あんかけ焼きそば（中華麺※）	○	ナムル・フルーツ杏仁・ナムルドレッシング	麺、ごま油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、エビ、イカ、なると、うずら卵、杏仁寒天	生姜、人参、白菜、筍、しいたけ、きくらげ、大豆もやし、もやし、ほうれん草、ぜんまい、桃、みかん、りんご	786	36.6
27	金	白飯	○	白菜の味噌汁・チキンチキンごぼう・がんもどきの旨煮	米、澱粉、油、砂糖、こんにゃく	牛乳、削節、味噌、鶏肉、がんもどき	白菜、しめじ、小松菜、長ねぎ、ごぼう、枝豆、大根、人参、いんげん	799	34.8
30	月	ミルクパン	ミックスジュース	じゃが芋のカレー炒め・鶏肉のパプリカ揚げ・ハジリコソテー	パン、練乳、油、澱粉、じゃがいも	豚肉、鶏肉、ウインナー	にんにく、玉ねぎ、人参、スッキーニ、なす、ケチャップ、グリーンピース、キャベツ、マッシュルーム、コーン、いんげん、りんご、みかん	807	30.5
31	火	白飯	○	根菜の味噌汁・焼きシヤモ（1人2本）かぼちゃのそぼろ煮	米、油、砂糖、澱粉	牛乳、削節、豆腐、味噌、シヤモ、豚肉	大根、人参、ごぼう、れんこん、長ねぎ、玉ねぎ、かぼちゃ、グリーンピース	764	29.1
21回	☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆太字は市内産の食材を使用予定です。太字の料理に使われます。 ※26日に使用する中華麺は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。						平均栄養量	831	31.7
							基準栄養量	820	30.0