



4月分学校給食予定献立表（中学校・Aコース）

平成29年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
					働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品			
10	月	ゆかりご飯	○	けんちん汁・ 里芋のそぼろあん・ 煮浸し	米、こんにゃく、里芋、油、 砂糖、澱粉	牛乳、削節、豚肉、豆腐、 鶏肉、味噌、粉かつお	しそ、人参、大根、ごぼう、 長ねぎ、生姜、グリーンピース、 キャベツ、小松菜、もやし、 えのき	754	25.7	
11	火	豚キムチ丼 （白飯）	○	青菜のオイスター炒め・ はるか	米、ごま油、しらたき、 砂糖、澱粉、ごま、油	牛乳、豚肉、生揚げ	にんにく、人参、玉ねぎ、 キャベツ、えのき、キムチ、 にら、生姜、筍、チンゲン菜、 はるか	810	32.7	
12	水	鶏そぼろ丼 （白飯）	○	なめこの味噌汁・ 胡麻和え	米、油、砂糖、こんにゃく、 ごま	牛乳、削節、味噌、豆腐、 鶏肉、卵	なめこ、小松菜、生姜、筍、 枝豆、玉ねぎ、キャベツ、 人参、いんげん	818	37.8	
13	木	コッペパン	○	コーンチャウダー・ ロングウインナーのケチャップソース・ 野菜ソテー	パン、油、バター、小麦粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、 ウインナー	人参、玉ねぎ、しめじ、 コーン、ケチャップ、トマト、 キャベツ、エリンギ、 黄ピーマン	836	32.9	
14	金	ハヤシライス （白飯）	○	春野菜サラダ・ レモンゼリー・ ソイドレッシング	米、油	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 ケチャップ、アスパラガス、 春キャベツ、きゅうり、 コーン、レモン	873	26.6	
17	月	ミルクパン	○	ミネストローネ・ 鶏肉のガーリック焼き・ ジャーマンポテト	パン、オリーブオイル、 バター、じゃがいも	練乳、牛乳、ウインナー、 大豆、鶏肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、 ケチャップ、トマト、 キャベツ、パセリ	775	34.1	
18	火	白飯	○	大根の味噌汁・ 鯖の塩焼き・ 胡麻酢和え	米、砂糖、ごま	牛乳、削節、油揚げ、若布、 味噌、鯖	大根、長ねぎ、もやし、 人参、キャベツ	765	32.0	
19	水	白飯	○	にら玉スープ・ 春巻・ ホイコーロー	米、澱粉、油、砂糖、 春巻の皮	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、 豚肉、味噌	人参、玉ねぎ、にら、もやし、 にんにく、生姜、キャベツ、 ピーマン	806	26.0	
20	木	ボークカレーライス （白飯）	○	海藻サラダ・ フルーツミックス	米、油、じゃがいも、 ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、海藻	人参、にんにく、生姜、 玉ねぎ、ケチャップ、もやし、 きゅうり、みかん、桃、りんご	949	26.5	
21	金	白飯	○	玉ねぎの味噌汁・ 鯖の磯辺揚げ・ 新ごぼうのしぐれ煮	米、油、小麦粉、上新粉、 しらたき、砂糖	牛乳、削節、味噌、鯖、 青のり、豚肉、さつま揚げ	玉ねぎ、しめじ、小松菜、 生姜、人参、新ごぼう、 しいたけ	863	34.3	
24	月	フレッシュロール	○	オニオンスープ・ コーンクリームコロッケ・ ナポリタンソテー	パン、油、パン粉、 スパゲティ	牛乳、ベーコン、ウインナー	にんにく、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、パセリ、 コーン、ピーマン、キャベツ、 エリンギ、ケチャップ、トマト	750	23.1	
25	火	白飯	○	きのこの味噌汁・ 鯖の照焼きソース・ 肉じゃが	米、ごま油、砂糖、澱粉、 油、新じゃがいも、こんにゃく	牛乳、削節、味噌、 鯖、豚肉	大根、えのき、しめじ、 小松菜、生姜、人参、玉ねぎ、 グリーンピース	778	34.8	
26	水	白飯	○	中華スープ・ 焼き餃子（ひとり3個） 大根の中華煮	米、ごま油、油、砂糖、 澱粉、ぎょうざの皮	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉	生姜、玉ねぎ、もやし、 チンゲン菜、しいたけ、 キャベツ、人参、大根、 いんげん	757	29.8	
27	木	白飯	○	春の和風汁・ アジフライ・ こんにゃくの炒め煮・ 卓上ソース	米、春雨、油、こんにゃく、 砂糖、パン粉	牛乳、削節、昆布、かまぼこ、 うずら卵、鰯、豚肉	人参、新筍、キャベツ、 あさつき、生姜、ごぼう、 しいたけ、いんげん	835	29.9	
28	金	麻婆豆腐丼 （麦ご飯）	○	ナムル・ フルーツ杏仁	米、麦、油、砂糖、 澱粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、 杏仁寒天、寒天	にんにく、生姜、人参、 玉ねぎ、長ねぎ、大豆もやし、 もやし、ほうれん草、 ぜんまい、桃、りんご	940	34.0	
15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う予定です。太字の料理に使われます。							平均栄養量	821	30.7
	連絡先：南野調理所 Tel.371-2416							基準栄養量	820	30.0

