



### 4月分学校給食予定献立表（中学校・B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  | 豚キムチ丼<br>(白飯)     | ○  | 青菜のオイスター炒め・<br>はるか                       | 米、ごま油、しらたき、<br>砂糖、澱粉、ごま、油      | 牛乳、豚肉、生揚げ                   | にんにく、人参、玉ねぎ、<br>キャベツ、えのき、キムチ、<br>にら、生姜、筍、チンゲン菜、<br>はるか                 | 810        | 32.7   |      |
| 11  | 火  | ゆかりご飯             | ○  | けんちん汁・<br>里芋のそぼろあん・<br>煮浸し               | 米、こんにゃく、里芋、油、<br>砂糖、澱粉         | 牛乳、削節、豚肉、豆腐、<br>鶏肉、味噌、粉かつお  | しそ、人参、大根、ごぼう、<br>長ねぎ、生姜、グリーンピース、<br>キャベツ、小松菜、もやし、<br>えのき               | 754        | 25.7   |      |
| 12  | 水  | ミルクパン             | ○  | ミネストローネ・<br>鶏肉のガーリック焼き・<br>ジャーマンポテト      | パン、オリーブオイル、<br>バター、じゃがいも       | 練乳、牛乳、ウインナー、<br>大豆、鶏肉、ベーコン  | にんにく、玉ねぎ、人参、<br>ケチャップ、トマト、<br>キャベツ、パセリ                                 | 775        | 34.1   |      |
| 13  | 木  | ハヤシライス<br>(白飯)    | ○  | 春野菜サラダ・<br>レモンゼリー・<br>ソイドレッシング           | 米、油                            | 牛乳、豚肉                       | にんにく、生姜、玉ねぎ、<br>人参、マッシュルーム、<br>ケチャップ、アスパラガス、<br>春キャベツ、きゅうり、<br>コーン、レモン | 873        | 26.6   |      |
| 14  | 金  | コッペパン             | ○  | コーンチャウダー・<br>ロングウインナーのケチャップソース・<br>野菜ソテー | パン、油、バター、小麦粉、<br>砂糖            | 牛乳、鶏肉、生クリーム、<br>ウインナー       | 人参、玉ねぎ、しめじ、<br>コーン、ケチャップ、トマト、<br>キャベツ、エリンギ、<br>黄ピーマン                   | 836        | 32.9   |      |
| 17  | 月  | 鶏そぼろ丼<br>(白飯)     | ○  | なめこの味噌汁・<br>胡麻和え                         | 米、油、砂糖、こんにゃく、<br>ごま            | 牛乳、削節、味噌、豆腐、<br>鶏肉、卵        | なめこ、小松菜、生姜、筍、<br>枝豆、玉ねぎ、キャベツ、<br>人参、いんげん                               | 818        | 37.8   |      |
| 18  | 火  | 白飯                | ○  | にら玉スープ・<br>春巻・<br>ホイクーロー                 | 米、澱粉、油、砂糖、<br>春巻の皮             | 牛乳、豆腐、卵、鶏肉、<br>豚肉、味噌        | 人参、玉ねぎ、にら、もやし、<br>にんにく、生姜、キャベツ、<br>ピーマン                                | 806        | 26.0   |      |
| 19  | 水  | ポークカレーライス<br>(白飯) | ○  | 海藻サラダ・<br>フルーツミックス                       | 米、油、じゃがいも、<br>ごま油、砂糖           | 牛乳、豚肉、海藻                    | 人参、にんにく、生姜、<br>玉ねぎ、ケチャップ、もやし、<br>きゅうり、みかん、桃、りんご                        | 949        | 26.5   |      |
| 20  | 木  | 白飯                | ○  | 玉ねぎの味噌汁・<br>鯖の磯辺揚げ・<br>新ごぼうのしぐれ煮         | 米、油、小麦粉、上新粉、<br>しらたき、砂糖        | 牛乳、削節、味噌、鯖、<br>青のり、豚肉、さつま揚げ | 玉ねぎ、しめじ、小松菜、<br>生姜、人参、新ごぼう、<br>しいたけ                                    | 863        | 34.3   |      |
| 21  | 金  | 白飯                | ○  | 中華スープ・<br>焼き餃子(ひとり3個)<br>大根の中華煮          | 米、ごま油、油、砂糖、<br>澱粉、ぎょうざの皮       | 牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉                 | 生姜、玉ねぎ、もやし、<br>チンゲン菜、しいたけ、<br>キャベツ、人参、大根、<br>いんげん                      | 757        | 29.8   |      |
| 24  | 月  | 白飯                | ○  | 大根の味噌汁・<br>鯖の塩焼き・<br>胡麻酢和え               | 米、砂糖、ごま                        | 牛乳、削節、油揚げ、若布、<br>味噌、鯖       | 大根、長ねぎ、もやし、<br>人参、キャベツ   | 765        | 32.0   |      |
| 25  | 火  | フレッシュロール          | ○  | オニオンスープ・<br>コーンクリームコロッケ・<br>ナポリタンソテー     | パン、油、パン粉、<br>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、<br>マッシュルーム、パセリ、<br>コーン、ピーマン、キャベツ、<br>エリンギ、ケチャップ、トマト       | 750        | 23.1   |      |
| 26  | 水  | 白飯                | ○  | 春の和風汁・<br>アジフライ・<br>こんにゃくの炒め煮・<br>卓上ソース  | 米、春雨、油、こんにゃく、<br>砂糖、パン粉        | 牛乳、削節、昆布、かまぼこ、<br>うずら卵、鰹、豚肉 | 人参、新筍、キャベツ、<br>あさつき、生姜、ごぼう、<br>しいたけ、いんげん                               | 835        | 29.9   |      |
| 27  | 木  | 麻婆豆腐丼<br>(麦ご飯)    | ○  | ナムル・<br>フルーツ杏仁                           | 米、麦、油、砂糖、<br>澱粉、ごま油            | 牛乳、豚肉、豆腐、味噌、<br>杏仁寒天、寒天     | にんにく、生姜、人参、<br>玉ねぎ、長ねぎ、大豆もやし、<br>もやし、ほうれん草、<br>ぜんまい、桃、りんご              | 940        | 34.0   |      |
| 28  | 金  | 白飯                | ○  | きのこの味噌汁・<br>鮭の照焼きソース・<br>肉じゃが            | 米、ごま油、砂糖、澱粉、<br>油、新じゃがいも、こんにゃく | 牛乳、削節、味噌、<br>鮭、豚肉           | 大根、えのき、しめじ、<br>小松菜、生姜、人参、玉ねぎ、<br>グリーンピース                               | 778        | 34.8   |      |
| 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。<br>☆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 |

