

# 5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 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1	月	白飯	○	若竹汁・ 鯖のねぎ味噌がけ・ 切干大根の煮物	米、油、砂糖、ごま、澱粉、 しらたき	牛乳、削節、昆布、若布、豆腐、 鯖、味噌	新筍、長ねぎ、みつば、 切干大根、人参、しいたけ、 いんげん	717	29.5	
2	火	白飯	緑茶	新じゃが芋の味噌汁・ 黒はんぺんの磯辺揚げ・ 桜えび入りお浸し・ ブルーヨーグルト・卓上醤油	米、新じゃがいも、小麦粉、 上新粉、油	削節、油揚げ、味噌、 黒はんぺん、青のり、桜えび、 ヨーグルト	玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、 ほうれん草、もやし、キャベツ、 人参、ブルー	715	21.2	
8	月	コーン食パン	○	春野菜のポトフ・ 鮭のパン粉焼き・ ラタトゥイユ	パン、新じゃがいも、パン粉、 オリーブオイル、砂糖	牛乳、ウインナー、鮭、チーズ、 ベーコン	コーン、人参、玉ねぎ、 春キャベツ、セロリ、 にんにく、ズッキーニ、なす、 ピーマン、トマト	812	38.5	
9	火	親子丼 (白飯)	○	味噌けんちん汁・ 煮浸し	米、里芋、油、しらたき、砂糖	牛乳、削節、味噌、鶏肉、卵、 油揚げ、粉かつお	人参、大根、ごぼう、しいたけ、 長ねぎ、玉ねぎ、えのき、 グリーンピース、チンゲン菜、 白菜、もやし	831	34.7	
10	水	うどん ※1	○	山菜うどん汁・ シシヤモのゆかり揚げ・ (1人2本) 豚肉と里芋の煮物	うどん、澱粉、小麦粉、油、 里芋、こんにゃく、砂糖	牛乳、昆布、削節、鶏肉、 かまぼこ、油揚げ、シシヤモ、 豚肉	人参、わらび、みず、なめこ、 えのき、筍、小松菜、長ねぎ、 しそ、玉ねぎ、グリーンピース	717	32.5	
11	木	チリミート (白飯)	○	ジュリエンスープ・ 美生柑	米、油、澱粉	牛乳、ハム、豚肉	人参、玉ねぎ、もやし、 黄ピーマン、パセリ、生姜、 にんにく、トマト、ケチャップ、 美生柑	775	27.6	
12	金	白飯	○	にらと卵のスープ・ イカの手リソース・ 豚肉と大根の中華煮	米、澱粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、イカ、豚肉、 青大豆	人参、玉ねぎ、長ねぎ、にら、 生姜、にんにく、ケチャップ、 大根	838	37.2	
15	月	白飯	○	吉野汁・ アジの梅南蛮・ 昆布の炒め物	米、澱粉、ごま油、砂糖	牛乳、削節、鶏肉、鰯、豚肉、 昆布	人参、大根、まいたけ、小松菜、 長ねぎ、生姜、玉ねぎ、梅、 しいたけ、筍、いんげん	705	33.2	
16	火	白飯	○	大根の味噌汁・ 大豆とじゃこの唐揚げ・ 人参しりしり	米、板ふ、油、澱粉、砂糖、ごま	牛乳、削節、若布、味噌、大豆、 ちりめんじゃこ、ハム、卵	大根、しめじ、玉ねぎ、小松菜、 長ねぎ、人参	805	28.8	
17	水	白飯	○	ホタテの中華スープ・ オイスター炒め・ ナムル・ ナムドレッシング	米、ごま油、油、澱粉	牛乳、ホタテ、うずら卵、豚肉	人参、チンゲン菜、しいたけ、 長ねぎ、にんにく、生姜、 赤ピーマン、ピーマン、筍、 大豆もやし、もやし、 ほうれん草、ぜんまい	723	30.0	
18	木	コッペパン	○	チャウダー・ 鮭のBBQソース・ アスパラサラダ・ イタリアンドレッシング	パン、油、新じゃがいも、 バター、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、 生クリーム、鮭	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 生姜、にんにく、りんご、 アスパラガス、キャベツ、 コーン、きゅうり	715	36.2	
19	金	白飯	○	生揚げの味噌汁・ 鶏肉の唐揚げ甘辛だれ・ 即席漬け	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、削節、生揚げ、味噌、鶏肉	玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、生姜、 キャベツ、きゅうり、人参	894	31.6	
22	月	白飯	○	なめこの味噌汁・ ニシンの蒲焼き・ にらともやしの炒め物	米、油、澱粉、砂糖、ごま	牛乳、削節、味噌、豆腐、 ニシン、豚肉	なめこ、小松菜、長ねぎ、生姜、 もやし、にら、人参	865	33.2	
23	火	白飯	○	ごぼうのすまし汁・ 生揚げの和風あんかけ・ 煮みそ	米、ごま油、砂糖、澱粉、里芋	牛乳、削節、鶏肉、かまぼこ、 生揚げ、豚肉、イカ、味噌	新ごぼう、もやし、あさつき、 人参、生姜、玉ねぎ、えのき、 大根、いんげん	755	30.9	
24	水	ツナピラフ	○	かぶのスープ・ 鶏肉のマーマレードソース・ 野菜ソテー	米、澱粉、砂糖、油	ツナ、牛乳、ベーコン、鶏肉	コーン、グリーンピース、人参、 レタス、かぶ、オレシジ、 アスパラガス、キャベツ、絹さや	834	30.4	
25	木	白飯	○	春野菜の味噌汁・ メバルのレモン風味揚げ・ ひじきの煮物	米、板ふ、澱粉、油、ごま油、 砂糖	牛乳、削節、味噌、メバル、 ひじき、さつま揚げ	人参、玉ねぎ、春キャベツ、 あさつき、レモン、れんこん、 枝豆、コーン	768	28.8	
26	金	ジャージャー麺 (中華麺) ※2	○	華風きゅうり・ フルーツ寒天	麺、油、砂糖、澱粉、ごま油	牛乳、豚肉、味噌、寒天	にんにく、人参、生姜、玉ねぎ、 筍、きゅうり、大根、桃、 いよかん、りんご	884	36.0	
29	月	きなこ揚げパン	○	春野菜シチュー・ ガーリック野菜ソテー	パン、油、砂糖、新じゃがいも、 バター、小麦粉、ごま	きな粉、牛乳、鶏肉、 生クリーム、ベーコン	人参、玉ねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、アスパラガス、 パセリ、にんにく、チンゲン菜、 エリンギ、コーン	847	28.5	
30	火	白飯	○	なすの味噌汁・ 鯖の塩焼き・ 五目金平	米、ごま油、こんにゃく、ごま、 砂糖	牛乳、削節、豆腐、味噌、鯖、 豚肉	なす、しめじ、小松菜、長ねぎ、 ごぼう、人参、枝豆	840	38.4	
31	水	ボークカレーライス (白飯)	○	新たけのこサラダ・ メロン・ 胡麻ドレッシング	米、油、新じゃがいも	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、 りんご、ケチャップ、新筍、 大根、コーン、メロン	924	26.2	
20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。 ※1 10日に使用するうどんの製造ラインでは、そば粉を使用した製品も製造しています。 ※2 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	798	31.7
	連絡先：南野調理所 TEL371-2416							基準栄養量	820	30.0

多摩市のホームページでは、給食の写真等、給食に関する様々な情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

ホームページ 「多摩市学校給食センター」で検索

公式ツイッターアカウント [enyanfomo\\_tama](#)

