

平成29年度

多摩市立学校給食センター永山調理所

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			
1	木	白飯	○	あおさの味噌汁・ 鶏肉の照焼きソース・ いんげんのひき肉炒め	米、砂糖、 澱粉、油	牛乳、削節、豆腐、 味噌、あおさ、 鶏肉、豚肉	キャベツ、長ねぎ、 えのき、生姜、 にんにく、いんげん	828	34.2
2	金	白飯	○	なすの味噌汁・ 焼きシジャモ(1人2本) 親子煮	米、油、 しらたき、砂糖	牛乳、削節、豆腐、 味噌、シジャモ、 鶏肉、卵	なす、しめじ、小松菜、 長ねぎ、玉ねぎ、 しいたけ、人参、 グリーンピース	758	33.5
5	月	ココアトースト	○	トマトシチュー・ カラフルソテー	パン、バター、砂糖、 油、じゃがいも、ココア	牛乳、鶏肉、 ベーコン	にんにく、 <b>玉ねぎ</b> 、生姜、人参、 マッシュルーム、ケチャップ、 トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、 コーン、キャベツ、いんげん	727	25.3
6	火	黒米ご飯	○	根菜の味噌汁・ カレイの和風あんかけ・ かむカムサラダ・ 和風ドレッシング	米、黒米、里芋、 澱粉、油、砂糖	牛乳、削節、豆腐、 味噌、莖若布、カレイ	人参、かぶ、ごぼう、 長ねぎ、生姜、玉ねぎ、 切干大根、きゅうり、もやし	825	30.8
7	水	白飯	○	タッカルビ風スープ・ チャプチェ・ 炒めナムル	米、ごま油、砂糖、 油、春雨、ごま	牛乳、鶏肉、 豚肉	にんにく、玉ねぎ、にら、ぜんまい、 しいたけ、キャベツ、人参、 ピーマン、あさつき、生姜、 大豆もやし、もやし、ほうれん草	739	26.1
8	木	梅ちりご飯	○	もすくの味噌汁・ 鰯フライ・ 煮浸し・ 卓上ソース	米、ごま、 パン粉、油	牛乳、削節、豆腐、 もすく、味噌、鰯、 粉かつお、シラス	しめじ、小松菜、人参、 キャベツ、えのき、 ほうれん草、梅、青菜	765	29.2
9	金	むす入り麻婆豆腐丼 (白飯)	○	チンゲン菜の中華炒め・ すいか	米、油、澱粉、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、 豆腐、味噌	にんにく、生姜、人参、 玉ねぎ、なす、チンゲン菜、 しめじ、もやし、筍、すいか	858	32.9
12	月	 <b>お楽しみ給食</b> 			米、油、砂糖、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	ベーコン、豚肉、 牛乳	にんにく、人参、玉ねぎ、 キャベツ、ハセリ、生姜、 マッシュルーム、ケチャップ、 きゅうり、コーン、りんご	914	20.5
13	火	白飯	○	じゃがべえ汁・ 鯖の塩焼き・ 金平ごぼう	米、じゃがいも、 こんにゃく、バター、 ごま油、砂糖、ごま	牛乳、ベーコン、 削節、味噌、鯖	玉ねぎ、人参、 あさつき、ごぼう、 れんこん	880	35.5
14	水	ソフトフランスパン	○	ヌードルスープ・ スパニッシュオムレツ・ ラタトゥイユ	パン、ライスヌードル、 オリーブオイル、 砂糖、澱粉、じゃがいも	牛乳、鶏肉、エビ、 卵、チーズ、 ベーコン、ウィンナー	人参、もやし、 <b>玉ねぎ</b> 、 水菜、マッシュルーム、 トマト、にんにく、 ズッキーニ、なす	704	30.2
15	木	中華麺※1	○	味噌ラーメンのスープ・ 焼き餃子(1人3個) <b>きゅうりと大根のサラダ</b> ・ 中華ドレッシング	麺、油、ごま、 ぎょうざの皮	牛乳、豚肉、 なると、味噌	にんにく、生姜、人参、 にら、コーン、もやし、 <b>きゅうり</b> 、大根、玉ねぎ、 キャベツ	771	30.3
16	金	白飯	○	呉汁・ 鯖の蒲焼き・ 小松菜のみぞれ煮	米、こんにゃく、 里芋、澱粉、油、 砂糖、ごま	牛乳、削節、油揚げ、 味噌、大豆、鯖	大根、人参、長ねぎ、 生姜、小松菜、もやし	865	32.3
19	月	鶏そぼろ丼 (白飯)	○	和風汁・ びわ	米、春雨、澱粉、 油、砂糖	牛乳、削節、昆布、 かまぼこ、鶏肉、 卵、青大豆	人参、大根、小松菜、 生姜、玉ねぎ、筍、びわ	731	29.4
20	火	コッペパン	○	野菜スープ・ ロングウィンナーのカレーソース・ アスパラと卵のソテー	パン、油	牛乳、鶏肉、ウィンナー、 ベーコン、卵	人参、玉ねぎ、コーン、 レタス、ケチャップ、 アスパラガス、 赤ピーマン、キャベツ	731	32.4
21	水	白飯	○	華風コーンスープ・ 酢豚・ あじさいゼリー	米、澱粉、 油、砂糖	牛乳、鶏肉、 卵、豚肉	玉ねぎ、人参、きくらげ、 コーン、みつば、生姜、 筍、ピーマン、しいたけ、 ケチャップ、ぶどう	868	31.6
22	木	ポークカレーライス (白飯)	○	グリーンサラダ・ メロン・ フレンチドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、 青大豆	にんにく、生姜、 <b>玉ねぎ</b> 、 人参、りんご、ケチャップ、 キャベツ、きゅうり、メロン	940	27.5
23	金	白飯	○	若布スープ・ イカのチリソース・ 生揚げのオイスター炒め	米、ごま油、ごま、 油、澱粉、砂糖	牛乳、豚肉、若布、 イカ、生揚げ	人参、玉ねぎ、長ねぎ、 もやし、しいたけ、 にんにく、生姜、 ケチャップ、筍、チンゲン菜	791	31.2
26	月	ミルクパン	○	リボンマカロニスープ・ 鱈のバジルマヨネーズソース・ アスパラサラダ・ イタリアンドレッシング	パン、油、マカロニ、 澱粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉、 鱈、練乳	玉ねぎ、人参、レタス、 コーン、マッシュルーム、 アスパラガス、 キャベツ、きゅうり	726	32.2
27	火	白飯	○	豚汁・ チキンチキンごぼう・ 水菜と油揚げの炊いたん	米、こんにゃく、 里芋、澱粉、油、砂糖	牛乳、削節、豚肉、 味噌、鶏肉、油揚げ	人参、大根、長ねぎ、 ごぼう、枝豆、かぶ、水菜	839	36.3
28	水	スパゲティ クリームソース (スパゲティ※2)	○	寒天サラダ・ 河内晩柑・ 玉ねぎドレッシング	スパゲティ、油、 バター、小麦粉	牛乳、鮭、 生クリーム、寒天	人参、玉ねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、アスパラガス、 コーン、きゅうり、 大根、河内晩柑	796	29.4
29	木	白飯	○	吉野汁・ 鯖のゆず味噌かけ・ 野菜のごま和え	米、澱粉、砂糖、 こんにゃく、ごま	牛乳、削節、昆布、 鶏肉、豆腐、鯖、味噌	人参、しいたけ、長ねぎ、 小松菜、ゆず、 キャベツ、いんげん	759	31.8
30	金	白飯	○	豆腐の味噌汁・ 竹輪の磯辺揚げ(1人3個) お浸し・ 卓上醤油	米、小麦粉、 上新粉、油	牛乳、削節、若布、 味噌、豆腐、 竹輪、青のり	しめじ、長ねぎ、えのき、 キャベツ、小松菜、人参	787	28.8
22回	☆食材料の都合により、献立内容を変更することがありますので、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ず。 ※1:15日に使用する袋麺（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。 ※2:28日に使用する袋麺（中華麺）は、そば粉を使用した製品を同じラインで製造しています。						平均栄養量	800	30.5
							基準栄養量	820	30.0