

7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 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			
3	月	たこ飯	○	もすくの吸物・ 鰯のおろし揚げ・ 生揚げとなすの炒め煮	米、油、澱粉、 砂糖、ごま油	タコ、牛乳、削節、昆布、 もすく、鰯、豚肉、生揚げ、 青大豆、味噌	人参、筍、小松菜、長ねぎ、 大根、にんにく、生姜、なす、 玉ねぎ	865	39.0	
4	火	チンジャオロース丼 (麦ご飯)	○	五目スープ・ とうもろこし	米、麦、ごま油、油、 砂糖、澱粉	牛乳、鶏肉、なると、 うずら卵、豚肉	人参、しいたけ、小松菜、 長ねぎ、にんにく、生姜、 玉ねぎ、筍、もやし、 ピーマン、コーン	857	36.9	
5	水	ぶどうパン	○	冬瓜のスープ・ 鶏肉のパプリカ揚げ・ マカロニサラダ・ シーザードレッシング	パン、油、小麦粉、 マカロニ	牛乳、ベーコン、鶏肉	干しぶどう、玉ねぎ、人参、 冬瓜、ほうれん草、キャベツ、 きゅうり、コーン	772	36.0	
6	木	ジャージャー丼 (白飯)	○	莖若布のごま醤油煮・ すいか	米、油、ごま油、砂糖、 澱粉、ごま	牛乳、豚肉、味噌、莖若布	にんにく、人参、生姜、 玉ねぎ 、筍、もやし、 小松菜、すいか	867	32.5	
7	金	白飯	○	オクラの味噌汁・ 豚肉の生姜炒め・ 大根サラダ・ 七夕ゼリー・ 中華ドレッシング	米、ごま油、砂糖	牛乳、削節、味噌、豚肉、 ひじき、青大豆	玉ねぎ、えのき、オクラ、 長ねぎ、人参、生姜、 いんげん、大根、レモン、 ぶどう、みかん	797	30.8	
10	月	白飯	○	ゆばの吸物・ 鶏肉のごま味噌だれ・ ツナともやしの炒め煮	米、砂糖、ごま、油	牛乳、削節、昆布、 かまぼこ、ゆば、鶏肉、 味噌、鯖	玉ねぎ、えのき、長ねぎ、 小松菜、生姜、人参、しめじ、 もやし、チンゲン菜	756	30.8	
11	火	黒砂糖食パン	○	ジュリエンスープ・ エビカツ・ カラフルポテト	パン、砂糖、油、 ライスヌードル、パン粉、 じゃがいも、バター	牛乳、ベーコン、エビ、 鰹、青大豆	人参、玉ねぎ、もやし、 セロリ、にんにく、コーン	715	29.6	
12	水	白飯	○	かまぼこの吸物・ 鯖の塩焼き・ 五目金平	米、ごま油、こんにゃく、 砂糖	牛乳、削節、昆布、鶏肉、 かまぼこ、鯖、豚肉、 青大豆	しめじ、玉ねぎ、長ねぎ、 小松菜、ごぼう、人参、 れんこん	812	38.3	
13	木	夏野菜カレーライス (白飯)	○	グリーンサラダ・ メロン・ イタリアンドレッシング	米、油、 じゃがいも	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、なす、ピーマン、 青ピーマン、ケチャップ、 キャベツ、きゅうり、 いんげん、メロン	907	26.7	
14	金	若布ご飯	○	生揚げのそぼろ汁・ 太刀魚の唐揚げ・ キャベツときこの炒め物	米、油、澱粉	若布、牛乳、鶏肉、削節、 生揚げ、太刀魚、ベーコン	生姜、人参、玉ねぎ、 長ねぎ、キャベツ、 赤ピーマン、エリンギ、 しいたけ	931	35.4	
18	火	中華丼 (白飯)	○	チャプチェ・ フルーツミックス	米、ごま油、砂糖、 澱粉、油、ごま、春雨	牛乳、豚肉、エビ、イカ、 うずら卵、なると、鶏肉	生姜、人参、キャベツ、筍、 しいたけ、にんにく、 ピーマン、にら、桃、りんご、 みかん、カクテルゼリー	874	33.0	
19	水	白飯	○	かぼちゃの味噌汁・ ホキの唐揚げ甘辛ダレ・ ひき肉と野菜のカレー炒め	米、油、澱粉、砂糖、 ごま油	牛乳、削節、味噌、 ホキ、豚肉	玉ねぎ、かぼちゃ、えのき、 長ねぎ、生姜、にんにく、 人参 、なす、いんげん	836	31.5	
12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	832	33.4
	連絡先：南野調理所 Tel.371-2416							基準栄養量	820	30.0

給食センターを見学しませんか？

今年も給食センターの施設見学会を行います。普段入ることのできない調理室や下処理室、食器等を洗う洗浄室で、実際に使っている大きな釜や機械に触れて、給食センターでのお仕事を体験してみよう！お申込みは各調理所までお電話ください。

日時：永山調理所 7月22日(土) 9:30~11:00
南野調理所 7月24日(月) 10:00~11:30



※見学時間は1時間程度の予定ですが、多少前後する可能性があります。
※小学生の方は、保護者同伴をお願いします。
※公共交通機関での来所をお願いします。

お申し込み先：371-2416（南野調理所）
375-4661（永山調理所）