



9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 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	金	食パン	○	ミネストローネ・鶏肉のハーブ焼き・カルボナーラポテト	パン、油、バター、じゃがいも	牛乳、ウインナー、鶏肉、ベーコン、チーズ、生クリーム	セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、ケチャップ、キャベツ、にんにく	780	31.9	
4	月	白飯	○	もずくの味噌汁・鯖のボン酢かけ・筑前煮	米、砂糖、澱粉、油、こんにゃく、里芋	牛乳、削節、昆布、味噌、もずく、鯖、鶏肉	長ねぎ、小松菜、レモン、大根、ごぼう、人参、筍、しいたけ、れんこん、いんげん	843	30.1	
5	火	白飯	○	華風コーンスープ・ホキの中華あんかけ・なすのピリ辛炒め	米、澱粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ホキ、豚肉、味噌	玉ねぎ、人参、きくらげ、コーン、小松菜、生姜、えのき、にんにく、筍、なす、にら	855	35.9	
6	水	ビビンバ丼（白飯）	○	若布スープ・多摩市産甘夏シャーベット	米、ごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豆腐、若布、豚肉	しめじ、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、甘夏、レモン	796	31.5	
7	木	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、澱粉	牛乳、削節、味噌、鶏肉、卵、油揚げ、粉かつお	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、もやし、グリーンピース、チンゲン菜、白菜	815	34.2	
8	金	白飯	○	玉ねぎの味噌汁・シイラの磯辺揚げ・ひじきの煮物	米、小麦粉、上新粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、削節、昆布、味噌、シイラ、青のり、ひじき、さつま揚げ	玉ねぎ、もやし、れんこん、しめじ、小松菜、人参、枝豆	791	32.6	
11	月	白飯	○	どさんこ汁・秋刀魚の塩焼き・菊のお浸し・卓上醤油	米、油、じゃがいも、バター	牛乳、豚肉、削節、味噌、秋刀魚	人参、にんにく、生姜、菊、玉ねぎ、長ねぎ、コーン、キャベツ、小松菜、えのき	843	32.6	
12	火	白飯	○	豆腐の味噌汁・鰯の蒲焼き・五目金平	米、澱粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、削節、豆腐、味噌、鰯、莖若布	えのき、玉ねぎ、生姜、ほうれん草、ごぼう、人参、れんこん、枝豆	865	32.1	
13	水	秋野菜カレーライス（白飯）	○	豆のカラフルサラダ・巨峰（1人3個）シーザードレッシング	米、油、さつま芋	牛乳、豚肉、大豆、金時豆	にんにく、生姜、しめじ、人参、玉ねぎ、りんご、なす、ケチャップ、コーン、きゅうり、枝豆、巨峰	945	27.3	
14	木	ココア食パン	○	ジュリエンスープ・太刀魚のカレー揚げ・マカロニソテー	パン、ココア、油、澱粉、マカロニ	牛乳、鶏肉、太刀魚、ハム	人参、玉ねぎ、もやし、黄ピーマン、赤ピーマン、パセリ、キャベツ、コーン	791	32.7	
15	金	白飯	○	きのこの味噌汁・豆腐ハンバーグおろしソース・野菜炒め	米、油、パン粉	牛乳、削節、昆布、油揚げ、味噌、豆腐、鶏肉、豚肉	えのき、しめじ、長ねぎ、なめこ、小松菜、大根、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、にら	737	28.2	
19	火	白飯	○	キャベツの味噌汁・ホッケの文化干し・がんもどきのうま煮	米、油、こんにゃく、砂糖	牛乳、削節、昆布、味噌、ホッケ、鶏肉、がんもどき	えのき、キャベツ、長ねぎ、大根、人参、いんげん	748	33.1	
20	水	白飯	○	中華スープ・焼き餃子（1人3個）切干大根のピリ辛煮	米、ごま油、こんにゃく、砂糖、きょうざの皮	牛乳、豆腐、なると、豚肉	人参、しいたけ、玉ねぎ、チンゲン菜、生姜、にんにく、切干大根、キムチ、にら、キャベツ	744	26.1	
21	木	白飯	○	大根の味噌汁・鶏肉の唐揚げ・こんにゃくの炒め煮	米、板ふ、油、澱粉、こんにゃく、砂糖	牛乳、削節、昆布、味噌、鶏肉、豚肉	しめじ、大根、人参、筍、にんにく、生姜、長ねぎ、しいたけ、いんげん	867	30.5	
22	金	スパゲティミートソース（スパゲティ※1）	○	キャベツとコーンのサラダ・りんご・玉ねぎドレッシング	スパゲティ、油、米	牛乳、豚肉、チーズ	人参、生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマト、ケチャップ、マッシュルーム、なす、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	815	35.7	
25	月	豚キムチ丼（麦ご飯）	○	中華サラダ・フルーツ杏仁・ナムルドレッシング	米、麦、ごま油、しらたき、砂糖、澱粉、ごま	牛乳、豚肉、莖若布、杏仁豆腐	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、筍、キムチ、にら、もやし、きゅうり、コーン、桃、りんご、みかん	883	30.9	
26	火	胚芽食パン	○	野菜スープ・多摩市産かぼちゃのコロッケ・チリコンカン	パン、油、じゃがいも、パン粉、砂糖、澱粉	牛乳、ベーコン、豚肉、ウインナー、大豆、いんげん豆、金時豆	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、冬瓜、パセリ、セロリ、生姜、トマト、ケチャップ、かぼちゃ	801	31.0	
27	水	白飯	○	和風汁・鮭のちゃんちゃん焼き・炒り豆腐	米、春雨、澱粉、バター、砂糖、油	牛乳、削節、昆布、かまぼこ、鮭、味噌、鶏肉、豆腐、青大豆、卵	人参、筍、白菜、あさつき、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、しいたけ	773	37.8	
28	木	梅かおりご飯	○	沢煮汁・里芋のそぼろあん・野菜のじゃこ炒め	米、澱粉、里芋、油、砂糖、ごま油	牛乳、削節、豚肉、鶏肉、味噌、ちりめんじゃこ	人参、しいたけ、ごぼう、もやし、長ねぎ、生姜、グリーンピース、キャベツ、しめじ、ほうれん草、梅、しそ	745	26.1	
29	金	すき焼き丼（白飯）	○	かむカムサラダ・フルーツミックス・和風ドレッシング	米、油、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、昆布、削節、莖若布	人参、しいたけ、玉ねぎ、筍、長ねぎ、切干大根、きゅうり、もやし、りんご、みかん、桃、パイナップル	849	30.6	
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ています。 ※1 22日に使用するスパゲティの製造ラインでは、そば粉を使用した製品も製造しています。						平均栄養量	814	31.5
		連絡先 永山調理所 TEL 375-4661						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 @nyantomo_fama

