



# 9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 永山調理所

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー	たん白質	
		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			kcal
1	金	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	
4	月	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	
5	火	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	
6	水	白飯	○	華風コンソープ・ 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	
7	木	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	セロリー、玉ねぎ、人参、 トマト、ケチャップ、 キャベツ、にんにく	780	31.9	
8	金	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	
11	月	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	
12	火	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	
13	水	ココア食パン	○	ジュリエンヌスープ・ 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	
14	木	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	
15	金	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	
19	火	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	スパゲッティ、油、米	牛乳、豚肉、チーズ	人参、生姜、にんにく、 セロリー、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	
20	水	白飯	○	豆腐の味噌汁・ 鱈の蒲焼き・ 五目金平	米、澱粉、油、砂糖、 ごま、ごま油	牛乳、削節、豆腐、味噌、 鱈、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	
21	木	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、ぎょうざの皮	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	
22	金	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	
25	月	胚芽食パン	○	野菜スープ・ 多摩市産かぼちゃのコロケ・ 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、セロリー、生姜、 トマト、ケチャップ、かぼちゃ	801	31.0	
26	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	
27	水	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	
28	木	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	
29	金	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	
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 19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。 連絡先 永山調理所 TEL 375-4661						平均栄養量	814	31.5
								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

