

# 10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			
2	月	ポークカレーライス (白飯)	○	グリーンサラダ・りんご・ソイドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉	りんご、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、枝豆	960	28.0	
3	火	ひじきご飯	○	鰯のつみれ汁・厚焼玉子・豚肉と野菜の味噌炒め	米、ごま油、砂糖、澱粉	牛乳、削節、昆布、鰯つみれ、卵、豚肉、味噌、ひじき	人参、白菜、大根、生姜、あさつき、玉ねぎ、なす、ピーマン、キャベツ	783	32.2	
4	水	白飯	○	味噌けんちん汁・秋刀魚の蒲焼き・即席漬け・月見ゼリー	米、油、里芋、こんにゃく、澱粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、削節、味噌、豆腐、秋刀魚	人参、大根、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、生姜、キャベツ、きゅうり、みかん	956	32.6	
5	木	白飯	○	春雨スープ・油淋鶏・チンジャオロース	米、ごま油、春雨、油、澱粉、砂糖	牛乳、うずら卵、鶏肉、豚肉	人参、玉ねぎ、白菜、しいたけ、長ねぎ、にんにく、生姜、ピーマン、筍	964	37.2	
6	金	白飯	○	大根の味噌汁・鯖の塩焼き・栗と野菜の甘露煮	米、油、こんにゃく、栗、砂糖、澱粉	牛乳、削節、油揚げ、味噌、若布、鯖、鶏肉	大根、もやし、長ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆	875	39.3	
10	火	白飯	○	なめこの味噌汁・豚肉の生姜炒め・切干大根の煮物	米、ごま油、砂糖、油、しらたき	牛乳、削節、豆腐、味噌、豚肉	なめこ、小松菜、長ねぎ、生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、切干大根、しいたけ、いんげん	759	31.6	
11	水	白飯	○	湯葉の吸物・鯖の西京焼き・煮浸し・多摩市産ブルーベリーゼリー	米、砂糖、澱粉	牛乳、削節、昆布、かまぼこ、ゆば、鯖、味噌、油揚げ、粉かつお	しめじ、長ねぎ、小松菜、白菜、えのき、もやし、人参、ブルーベリー	782	32.6	
12	木	白飯	○	呉汁・鶏肉の唐揚げ・れんこんの梅昆布和え	米、こんにゃく、澱粉、油、砂糖	牛乳、削節、油揚げ、味噌、大豆、鶏肉、昆布	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、にんにく、生姜、れんこん、きゅうり、かぶ、梅	910	30.7	
13	金	食パン	○	海鮮ミネストローネ・鮭のハーフ焼き・りんごスイートポテト	パン、油、さつまいも、バター、砂糖	牛乳、ベーコン、エビ、イカ、鮭、生クリーム	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、ケチャップ、トマト、キャベツ、りんご	701	34.9	
16	月	白飯	○	豚汁・秋刀魚の塩焼き・胡麻和え	米、油、里芋、こんにゃく、砂糖、ごま	牛乳、削節、豚肉、味噌、秋刀魚	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、いんげん	858	32.0	
17	火	白飯	○	白菜の味噌汁・チキンチキンごぼう・がんもどきの旨煮	米、澱粉、油、砂糖、こんにゃく	牛乳、削節、味噌、鶏肉、がんもどき	白菜、しめじ、小松菜、長ねぎ、ごぼう、枝豆、大根、人参、いんげん	784	34.0	
18	水	ガーリックトースト	○	秋の味覚シチュー・チンゲン菜のソテー	パン、バター、油、さつまいも、小麦粉	牛乳、豚肉、鶏肉	パセリ、にんにく、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ、トマト、ケチャップ、チンゲン菜、コーン	786	31.3	
19	木	ゆかりご飯	○	きのこの味噌汁・ハタハタのマリネ(ひとり2本)・大根といかの煮物	米、澱粉、油、オリーブオイル、砂糖	牛乳、削節、油揚げ、味噌、ハタハタ、イカ	人参、エリンギ、しめじ、まいたけ、えのき、長ねぎ、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン、大根、いんげん、しそ	801	29.2	
20	金	あんかけ焼きそば (中華麺)※	○	ナムル・フルーツ杏仁・ナムルドレッシング	麺、ごま油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、エビ、イカ、なると、うずら卵、杏仁寒天	生姜、人参、白菜、筍、しいたけ、きくらげ、大豆もやし、もやし、ほうれん草、ぜんまい、桃、みかん、りんご	831	37.3	
23	月	白飯	○	吉野汁・鶏肉のごま味噌だれ・お浸し・卓上醤油	米、澱粉、砂糖、ごま	牛乳、削節、昆布、豚肉、豆腐、鶏肉、味噌	人参、大根、しいたけ、小松菜、長ねぎ、もやし、キャベツ、ほうれん草	774	30.3	
24	火	ハヤシライス (白飯)	○	海藻サラダ・巨峰(ひとり3個)・イタリアンドレッシング	米、油	牛乳、豚肉、海藻	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、もやし、きゅうり、コーン、巨峰	834	26.1	
25	水	白飯	○	生揚げの味噌汁・太刀魚の唐揚げレモン醤油・きのこのカレー炒め	米、澱粉、油	牛乳、削節、生揚げ、味噌、太刀魚、ベーコン	大根、小松菜、長ねぎ、レモン、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、キャベツ、いんげん	898	30.8	
26	木	ミルクパン	○	じゃが芋のカレー炒め・鶏肉のパプリカ揚げ・バジリコソテー	パン、練乳、油、澱粉、じゃがいも	豚肉、鶏肉、ウインナー	にんにく、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、ケチャップ、グリーンピース、キャベツ、マッシュルーム、いんげん、コーン、りんご、みかん	824	30.7	
27	金	白飯	○	根菜の味噌汁・焼きシヤモ(ひとり2本)・かぼちゃのそぼろ煮	米、油、砂糖、澱粉	牛乳、削節、豆腐、味噌、シヤモ、豚肉	大根、人参、ごぼう、れんこん、長ねぎ、玉ねぎ、かぼちゃ、グリーンピース	764	29.3	
30	月	白飯	○	どさんこ汁・鰯の甘露煮(ひとり2本)・白菜のゆず風味	米、油、じゃがいも、バター、砂糖	牛乳、豚肉、削節、味噌、鰯、油揚げ	生姜、人参、にんにく、玉ねぎ、コーン、長ねぎ、白菜、もやし、ゆず	844	32.5	
31	火	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	○	華風きゅうり・みかん	米、麦、油、砂糖、澱粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	にんにく、人参、生姜、玉ねぎ、長ねぎ、きゅうり、大根、みかん	893	33.2	
21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用する予定です。太字の料理に使われます。 ※20日に使用する袋麺(ちゅうかめん)は、そば粉を使用した製品と同じ工場内で製造しています。							平均栄養量	837	32.2
							南野調理所 Tel.371-2416	基準栄養量	820	30.0