

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			
2	月	白飯	○	大根の味噌汁・ 鱈の塩焼き・ 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	863	37.7	
3	火	ハヤシライス (白飯)	○	海藻サラダ・ 巨峰(1人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	835	26.2	
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	947	32.2	
5	木	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、ひじき、削節、 昆布、鰯つみれ、 卵、豚肉、味噌	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	785	32.2	
6	金	白飯	○	湯葉の吸物・ 鱈の西京焼き・ 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	784	32.5	
10	火	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	933	33.1	
11	水	食パン	○	海鮮ミネストローネ・ 鮭のハーブ焼き・ 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	700	34.8	
12	木	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	749	30.3	
13	金	ボークカレーライス (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	938	27.6	
16	月	ゆかりご飯	○	きのこの味噌汁・ ハタハタのマリネ(1人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、しそ、 黄ピーマン、レモン、 大根、いんげん	802	29.3	
17	火	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	776	30.2	
18	水	白飯	○	どさんこ汁・ 鰯の甘露煮(1人2本) 白菜のゆず風味	米、油、砂糖、 じゃがいも、バター	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	848	32.5	
19	木	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、 マッシュルーム、玉ねぎ、 人参、かぼちゃ、しめじ、 ケチャップ、トマト、 チンゲン菜、コーン	773	30.3	
20	金	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	799	34.8	
23	月	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	902	30.9	
24	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	885	32.8	
25	水	白飯	○	根菜の味噌汁・ 焼きシヤモ(1人2本) かぼちゃのそばろ煮	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	29.1	
26	木	ミルクパン	ミックスジュース	じゃが芋のカレー炒め・ 鶏肉のパフリカ揚げ・ 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、 スッキーニ、なす、ケチャップ、 グリーンピース、キャベツ、 マッシュルーム、コーン、 いんげん、りんご、みかん	807	30.5	
27	金	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	864	32.2	
30	月	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	786	36.6	
31	火	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	914	30.8	
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う予定です。太字の料理に使われます。 ※30日に使用する中華麺は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。							平均栄養量	831	31.7
	連絡先 永山調理所 TEL375-4661							基準栄養量	820	30.0