

11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	穀	畜	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	水	白飯	○	スープフォー・ 春巻・ 生揚げのオイスター炒め	米、フォー、油、砂糖、 澱粉、春巻の皮	牛乳、鶏肉、生揚げ	人参、もやし、玉ねぎ、 しいたけ、みつば、キャベツ、 にんにく、生姜、葱、 チンゲン菜、長ねぎ	782	24.1	
2	木	赤飯	○	ごま汁・ 野菜入り玉子焼き・ 切干大根の煮物・ ごま塩	米、ごま、里芋、油、 しらたき、砂糖	ささげ、牛乳、削節、油揚げ、 味噌、卵	人参、ごぼう、白菜、長ねぎ、 切干大根、しいたけ、いんげん	788	26.3	
6	月	白飯	○	キャベツの味噌汁・ 鯖の塩焼き・ 親子煮	米、油、しらたき、砂糖、澱粉	牛乳、削節、豆腐、味噌、 鯖、鶏肉、卵	キャベツ、しめじ、小松菜、 長ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、 人参、グリーンピース	854	42.0	
7	火	ハッシュドポーク (白飯)	○	ブロッコリーサラダ・ りんご・ ソイドレッシング	米、油、バター、小麦粉	牛乳、豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、ケチャップ、 トマト、グリーンピース、 キャベツ、ブロッコリー、 カリフラワー、コーン、りんご	906	29.4	
8	水	白飯	○	かぶの味噌汁・ 鮭の和風あんかけ・ 金平ごぼう	米、砂糖、澱粉、ごま油、 こんにゃく	牛乳、削節、味噌、鮭、豚肉	かぶ、しめじ、小松菜、 長ねぎ、生姜、玉ねぎ、 ごぼう、人参、れんこん、枝豆	731	33.4	
9	木	白飯	○	キムチスープ・ ヤンニョムチキン・ ナムル	米、ごま油、澱粉、油、 砂糖、ごま	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉	人参、えのき、白菜、にら、 キムチ、長ねぎ、にんにく、 ケチャップ、トマト、 大豆もやし、もやし、 ほうれん草、ぜんまい、生姜	863	30.9	
10	金	中華麺 ※	○	味噌ラーメンのスープ・ 焼き餃子(ひとり3こ)・ きゅうりと大根のサラダ・ 玉ねぎドレッシング	麺、油、ごま、 きょうざの皮	牛乳、豚肉、なると、 味噌	にんにく、生姜、人参、にら、 コーン、もやし、キャベツ、 玉ねぎ、きゅうり、大根	769	30.1	
13	月	ガバオライス (白飯)	○	若布スープ・ みかん	米、ごま、ごま油、油、 砂糖	牛乳、ベーコン、豆腐、 若布、鶏肉	玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、 生姜、にんにく、葱、 ピーマン、人参、みかん	755	35.3	
14	火	揚げパン	○	鮭のクリームシチュー・ 野菜ソテー	パン、油、砂糖、バター、 小麦粉	牛乳、鮭、生クリーム、 ベーコン	玉ねぎ、人参、白菜、 マッシュルーム、かぶ、 ほうれん草、キャベツ、 エリンギ、コーン	820	27.6	
15	水	白飯	○	和風汁・ フリの照焼きソース・ 里芋の味噌煮	米、春雨、澱粉、ごま油、 砂糖、里芋	牛乳、削節、昆布、かまぼこ、 うすら卵、鯖、がんもどき、 味噌	人参、白菜、あさつき、生姜、 大根、いんげん	865	34.3	
16	木	白飯	○	大根の味噌汁・ 豚肉のスタミナ炒め・ 即席漬け	米、板ふ、油、砂糖	牛乳、削節、味噌、豚肉	大根、しめじ、長ねぎ、 にんにく、人参、生姜、 玉ねぎ、にら、キャベツ、 きゅうり	732	29.8	
17	金	白飯	○	吉野汁・ 鯖のねぎ味噌かけ・ ひじきの煮物	米、澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、削節、鶏肉、豆腐、鯖、 味噌、ひじき、さつま揚げ	人参、玉ねぎ、小松菜、 長ねぎ、れんこん、枝豆、 しいたけ	838	30.4	
20	月	梅かおりご飯	○	おでん・ イカの磯辺揚げ・ 煮浸し	米、こんにゃく、小麦粉、 上新粉、油	牛乳、削節、昆布、さつま揚げ、 竹輪、うすら卵、イカ、 青のり、粉かつお	梅、しそ、人参、大根、 もやし、白菜、えのき	821	34.6	
21	火	ナン	○	キーマカレー・ グリーンサラダ・ フルーツ白玉・ サウザンドレッシング	ナン、油、澱粉、白玉	牛乳、豚肉	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 ケチャップ、キャベツ、 きゅうり、コーン、桃、 みかん、りんご	830	29.6	
22	水	白飯	○	福島の味噌汁・ 鶏肉の唐揚げ・ 炒り豆腐	米、里芋、こんにゃく、 油、澱粉、砂糖	牛乳、削節、味噌、鶏肉、 ひじき、豆腐、卵	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、 にんにく、生姜、玉ねぎ、枝豆	919	32.0	
24	金	白飯	○	沢煮汁・ 鯖のごまネーズ焼き・ 肉じゃが	米、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、ごま、澱粉、油、 じゃがいも、こんにゃく	牛乳、削節、昆布、鶏肉、 鯖、味噌、豚肉	人参、しいたけ、大根、 もやし、玉ねぎ、グリーンピース	808	34.8	
27	月	白飯	○	五目スープ・ 酢豚・ ラフランスゼリー	米、ごま油、澱粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、なると、豚肉	人参、白菜、しめじ、もやし、 長ねぎ、生姜、玉ねぎ、葱、 ピーマン、しいたけ、 ケチャップ、ラフランス	837	32.5	
28	火	白飯	○	呉汁・ 鯖の蒲焼き・ 野菜のみぞれ煮	米、こんにゃく、里芋、 澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、削節、油揚げ、味噌、 大豆、鯖	人参、しめじ、長ねぎ、生姜、 小松菜、もやし、大根	866	32.5	
29	水	すき焼き丼 (白飯)	○	胡麻和え・ りんご	米、油、砂糖、しらたき、ごま	牛乳、豚肉、削節、豆腐	人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、 しいたけ、キャベツ、 いんげん、切干大根、りんご	824	28.9	
30	木	コッペパン	○	オニオンスープ・ ロングウインナーのカレーソース・ キャベツと卵のソテー	パン、油、澱粉	牛乳、鶏肉、ウインナー、 ベーコン、卵	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、コーン、 ケチャップ、いんげん、 赤ピーマン、キャベツ	731	31.8	
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ます。 ※10日に使用する袋麺は、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	817	31.5
	連絡先：南野調理所 TEL.371-2416							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_tama](#)