

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	
				黄	赤	緑			
		主食	牛乳	おかず	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	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	ごぼう、人参、白菜、 長ねぎ、切干大根、 しいたけ、いんげん	754	25.5
2	木	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	755	26.3
6	月	白飯	○	呉汁・ 鰯の蒲焼き・ 野菜のみぞれ煮・ 白桃フレッシュゼリー	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、鰯	人参、しめじ、長ねぎ、 生姜、小松菜、もやし、 大根、桃	911	32.6
7	火	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、キムチ、 長ねぎ、にら、ケチャップ、生姜 にんにく、トマト、大豆もやし、 もやし、ほうれん草、ぜんまい	857	29.2
8	水	白飯	○	吉野汁・ 鰯のねぎ味噌がけ・ 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	829	30.4
9	木	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、トマト マッシュルーム、ケチャップ、 グリーンピース、キャベツ、コーン ブロッコリー、カリフラワー、りんご	858	26.5
10	金	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、うずら卵、 イカ、青のり、粉かつお	梅、しそ、人参、大根、 もやし、白菜、えのき	814	34.1
13	月	中華麺*	○	味噌ラーメンのスープ・ 焼き餃子(1人3個) きゅうりと大根のサラダ・ 玉ねぎドレッシング	麺、油、ごま、 ぎょうざの皮	牛乳、豚肉、なると、味噌、	にんにく、生姜、人参、コーン もやし、にら、きゅうり、 大根、キャベツ、玉ねぎ	778	30.6
14	火	白飯	○	大根の味噌汁・ 豚肉のスタミナ炒め・ 即席漬け	米、板心、油、砂糖	牛乳、削節、味噌、豚肉	しめじ、長ねぎ、にんにく、 人参、生姜、玉ねぎ、大根 にら、キャベツ、きゅうり	715	28.3
15	水	コッパン	○	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、コーン、 マッシュルーム、ケチャップ、 キャベツ、いんげん、 赤ピーマン	736	32.1
16	木	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	しめじ、かぶ、小松菜、 長ねぎ、生姜、玉ねぎ、 ごぼう、人参、れんこん、 枝豆	710	32.6
17	金	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、筍、 人参、ピーマン、みかん	740	33.2
20	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	831	39.1
21	火	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、 筍、しいたけ、ケチャップ、 ピーマン、ラ・フランス	833	32.2
22	水	白飯	○	沢煮汁・ 鯖のごまネーズ焼き・ 肉じゃが	米、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 ごま、澱粉、油、 じゃがいも、こんにゃく	牛乳、昆布、削節、 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	790	33.9
24	金	白飯	○	根菜の味噌汁・ 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	913	32.0
27	月	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	827	29.7
28	火	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、玉ねぎ、しいたけ、 もやし、みつば、にんにく、 生姜、筍、長ねぎ、 チンゲン菜、キャベツ	780	24.9
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、削節、豚肉、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	814	28.8
30	木	白飯	○	和風汁・ ブリの照焼きソース・ 里芋の味噌煮	米、澱粉、春雨、 ごま油、砂糖、里芋	牛乳、削節、昆布、 かまぼこ、うずら卵、鯖、 がんもどき、味噌	人参、白菜、あさつき、 生姜、大根、いんげん	851	34.1
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。 ※13日に使用する袋麺は、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	805	30.8
							基準栄養量	820	30.0

連絡先：永山調理所Tel.375-4661

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 @nyanfomo.tama