

11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	
				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	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
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	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
6	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、きょうざの皮	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
7	火	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
8	水	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
9	木	白飯	○	呉汁・鱈の蒲焼き・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、鱈	人参、しめじ、長ねぎ、生姜、小松菜、もやし、大根、桃	911	32.6
10	金	コッパパン	○	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
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、筍、人参、ピーマン、みかん	740	33.2
14	火	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、鱈、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
15	水	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
16	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
17	金	白飯	○	吉野汁・鯖のねぎ味噌がけ・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
20	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
21	火	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
22	水	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
24	金	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
27	月	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
28	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
29	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、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
30	木	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
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。 ※6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