

食品ロス標語 最優秀賞 「買いすぎない、作りすぎない、残さない」 東落合小学校6年生(平成26年度応募時) 野村 柊さんの作品



12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	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			
1	金	白飯	○	のっぺい汁・ ホッケの文化干し・ 凍り豆腐の卵とじ	米、油、こんにゃく、里芋、 澱粉、砂糖	牛乳、豚肉、昆布、削節、 ホッケ、凍り豆腐、卵	人参、白菜、長ねぎ、小松菜、 しいたけ、玉ねぎ、グリーンピース	721	31.8	
4	月	チキンクリームライス (ケチャップライス)	○	豆のサラダ・ りんご・ フレンチドレッシング	米、油、じゃがいも、バター、 小麦粉	牛乳、鶏肉、チーズ、 生クリーム、大豆、金時豆、 白いんげん豆	ケチャップ、生姜、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 <b>ほうれん草</b> 、コーン、きゅうり、 枝豆、キャベツ、りんご	916	30.4	
5	火	菜飯	○	呉汁・ 厚焼玉子・ 肉じゃが	米、油、じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	牛乳、削節、生揚げ、味噌、 大豆、卵、豚肉、昆布	青菜、大根、人参、長ねぎ、 小松菜、玉ねぎ、しいたけ、 グリーンピース	818	30.1	
6	水	黒砂糖食パン	○	ミネストローネ・ 魚のバジルマヨネーズソース・ ブロッコリーのサラダ・ 玉ねぎドレッシング	パン、砂糖、オリーブオイル、 マカロニ、澱粉、油、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、ベーコン、ウインナー、 大豆、ホキ	キャベツ、にんにく、人参、 生姜、玉ねぎ、マッシュルーム、 トマト、ケチャップ、 グリーンピース、ブロッコリー、 コーン、きゅうり	805	33.8	
7	木	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	○	チンゲン菜の中華炒め・ フルーツ杏仁	米、麦、ごま油、油、澱粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、 杏仁寒天、寒天	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、 筍、長ねぎ、にら、エリンギ、 もやし、チンゲン菜、みかん、 りんご、パイナップル	911	34.0	
8	金	白飯	○	かぶの味噌汁・ 鱈の照り焼き・ 野菜の白和え	米、砂糖、澱粉、こんにゃく、 ごま	牛乳、昆布、削節、味噌、鱈、 白いんげん豆	しめじ、かぶ、長ねぎ、小松菜、 いんげん、人参、キャベツ	783	31.1	
11	月	白飯	○	中華風コーンスープ・ イカのチリソース・ にらともやしの炒め物	米、澱粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、イカ、豚肉	玉ねぎ、人参、きくらげ、 コーン、小松菜、にんにく、 生姜、長ねぎ、ケチャップ、筍、 もやし、にら	837	34.1	
12	火	白飯	○	大根の味噌汁・ 豚肉の生姜炒め・ 水菜と油揚げの炊いたん	米、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、昆布、削節、味噌、豚肉、 油揚げ	しめじ、大根、 <b>長ねぎ</b> 、小松菜、 生姜、玉ねぎ、人参、いんげん、 かぶ、水菜	786	32.7	
13	水	 <b>お楽しみ給食</b> 			パン、油、さつまいも、砂糖、 じゃがいも、バター、小麦粉、 チョコレート	ベーコン、ウインナー、チーズ、 牛乳、生クリーム、鶏肉、 乳製品、卵、ショア	生姜、玉ねぎ、人参、 <b>白菜</b> 、 ほうれん草、にんにく、トマト、 ケチャップ、コーン、枝豆	858	34.6	
14	木	白飯	○	豆腐のうま煮・ 中華サラダ・ 中華ドレッシング・ しそひじきふりかけ	米、油、砂糖、澱粉、ごま油、 ごま	牛乳、豚肉、味噌、豆腐、エビ、 ひしき、粉かつお、鯉節、 ちりめんじゃこ	人参、にんにく、生姜、筍、 玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ、 グリーンピース、もやし、コーン、 きゅうり、小松菜、しそ	811	34.0	
15	金	うどん ※	○	五目うどん汁・ シシャモのゆかり揚げ (↑人2本) 里芋と大根の煮物	うどん、澱粉、小麦粉、油、 ごま油、里芋、砂糖	牛乳、昆布、削節、鶏肉、 油揚げ、かまぼこ、シシャモ、 豚肉	人参、しめじ、玉ねぎ、 <b>長ねぎ</b> 、 小松菜、しそ、大根、いんげん	758	32.5	
18	月	白飯	○	中華スープ・ 酢鶏・ みかん	米、ごま油、澱粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、うすら卵、なると、 鶏肉	えのき、人参、白菜、 チンゲン菜、生姜、にんにく、 筍、玉ねぎ、しいたけ、 ケチャップ、ピーマン、みかん	850	31.9	
19	火	白飯	○	沢煮汁・ 豚肉と野菜の味噌炒め・ 大豆といりこのごまがらめ	米、澱粉、こんにゃく、ごま油、 砂糖、油、ごま	牛乳、昆布、削節、鶏肉、 油揚げ、豚肉、味噌、大豆、 煮干し	しいたけ、人参、大根、長ねぎ、 小松菜、生姜、玉ねぎ、 キャベツ、ピーマン	827	33.2	
20	水	白飯	○	豆腐の味噌汁・ 鶏そぼろ丼・ 胡麻和え	米、油、砂糖、こんにゃく、ごま	牛乳、削節、 <b>味噌</b> 、豆腐、鶏肉、 卵	えのき、玉ねぎ、ほうれん草、 生姜、筍、枝豆、キャベツ、 人参、いんげん	808	37.7	
21	木	ポークカレーライス (白飯)	○	莖若布サラダ・ りんご・ ソイドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、莖若布	にんにく、人参、生姜、 玉ねぎ、ケチャップ、 グリーンピース、コーン、 きゅうり、大根、りんご	942	26.4	
22	金	白飯	○	かぼちゃの味噌汁・ 鱈のゆず味噌がけ・ 五目きんぴら	米、砂糖、澱粉、ごま油、 こんにゃく、ごま	牛乳、昆布、削節、味噌、鱈、 豚肉	えのき、玉ねぎ、かぼちゃ、 長ねぎ、ゆず、ごぼう、人参、 枝豆	875	30.8	
16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。 ※15日に使用する袋麺(うどん)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。 連絡先：南野調理所 Tel 371-2416							平均栄養量	832	32.4
								基準栄養量	820	30.0