



# 1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				
10	水	揚げパン	○	冬野菜シチュー・カラフルソテー	パン、油、砂糖、バター、小麦粉	牛乳、鮭、生クリーム、ハム	玉ねぎ、人参、白菜、かぶ、ほうれん草、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン、エリンギ	780	26.9		
11	木	赤飯	○	海老しんじょの吸物・鯖のゆず味噌がけ・即席漬け・卓上ごま塩	米、砂糖、澱粉、ごま	牛乳、削節、昆布、エビ、鰹、うずら卵、若布、鯖、味噌、ささげ	人参、長ねぎ、ゆず、キャベツ、きゅうり、大根	875	35.5		
12	金	中華麺※	○	坦々麺・イカの中華炒め・りんご	麺、ごま油、澱粉、ごま、油	牛乳、豚肉、味噌、イカ	にんにく、生姜、筍、人参、しいたけ、もやし、長ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、きくらげ、りんご	813	35.5		
15	月	白飯	○	かぶの味噌汁・焼きシシャモ（ひとり2本）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、シシャモ、豚肉	かぶ、小松菜、長ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆	785	31.6		
16	火	エスカロップ（バターライス・豚カツ）	○	グリーンサラダ・玉ねぎドレッシング	米、油、バター、小麦粉、パン粉	牛乳、豚肉、青大豆	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、きゅうり、コーン	938	34.2		
17	水	白飯	○	根菜の味噌汁・鮭の塩焼き・玉ねぎの卵とじ	米、里芋、油、しらたき、砂糖、澱粉	牛乳、削節、豆腐、味噌、鮭、鶏肉、卵、青大豆	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、しいたけ	795	36.5		
18	木	白飯	○	若布スープ・タッカルビ・チャプチェ	米、ごま油、ごま、油、トック(もち)、砂糖、澱粉、春雨	牛乳、豆腐、若布、鶏肉、味噌、豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、にんにく、人参、にら、キャベツ、生姜、ピーマン、こねぎ	801	33.9		
19	金	鶏そぼろ丼（白飯）	○	冬野菜の味噌汁・胡麻和え	米、油、砂糖、こんにゃく、ごま	牛乳、削節、味噌、鶏肉、卵、青大豆	人参、白菜、れんこん、ほうれん草、長ねぎ、生姜、筍、玉ねぎ、キャベツ、いんげん	796	35.9		
22	月	ポークカレーライス（白飯）	○	大根サラダ・みかん・和風ドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉	にんにく、人参、生姜、玉ねぎ、りんご、ケチャップ、大根、きゅうり、コーン、みかん	922	26.8		
23	火	白飯	○	華風コーンスープ・イカのチリソース・豚肉の中華煮	米、澱粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、イカ、豚肉、青大豆	玉ねぎ、人参、きくらげ、コーン、みつば、にんにく、生姜、長ねぎ、ケチャップ、大根	871	36.5		
24	水	白飯	○	原峰のかおりの味噌汁・ムロ鱈のメンチカツ・明日葉入りお浸し・卓上醬油	米、油、パン粉	牛乳、削節、生揚げ、味噌、ムロ鱈	なめこ、小松菜、長ねぎ、明日葉、もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ	765	26.6		
25	木	若布ご飯	○	いとこ汁・厚揚げの田楽・水菜とかぶの炊いたん	米、里芋、こんにゃく、砂糖、澱粉	牛乳、削節、昆布、かまぼこ、小豆、厚揚げ、味噌、鶏肉、若布	人参、ごぼう、しいたけ、なす、かぶ、水菜	750	26.4		
26	金	食パン	○	ミネストローネ・鶏肉の唐揚げ・ジャーマンポテト・多摩市産ブルーベリージャム	パン、油、澱粉、じゃがいも、バター	牛乳、ウインナー、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、にんにく、人参、セロリ、ケチャップ、トマト、キャベツ、生姜、パセリ、ブルーベリー	862	32.9		
29	月	白飯	○	噴火灣汁・ホッケの文化干し・昆布の炒め煮	米、こんにゃく、里芋、ごま油、砂糖	牛乳、削節、鮭、ホタテ、味噌、ホッケ、昆布	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、ぜんまい、しいたけ、筍、いんげん	748	37.2		
30	火	白飯	○	魚うどんのすまし汁・チキン南蛮・切干大根の胡麻味噌あえ	米、澱粉、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま	牛乳、削節、昆布、魚うどん、鶏肉、若布、味噌	人参、長ねぎ、小松菜、玉ねぎ、マッシュルーム、切干大根、こねぎ、きゅうり、もやし	940	29.1		
31	水	イギリスパン	○	ピーンチャウダー・ハンバーグきのこソース・コーンとほうれん草のソテー	パン、油、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、いんげん豆、チーズ、生クリーム、豚肉、ベーコン	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ケチャップ、マッシュルーム、しめじ、ほうれん草、コーン、キャベツ	867	40.1		
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。 ☆ <b>太字</b> は市内産の食材を使用する予定です。 <b>太字</b> の料理に使われます。 ※12日に使用する袋麺(ちゅうかめん)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。							平均栄養量	832	32.9	
								南野調理所 Tel.371-2416	基準栄養量	820	30.0

### \*食物アレルギーに関するお知らせ\*

平成30年度より、学校給食において、従来使用していなかった**そば**に加え、**ピーナッツ・キウイ・びわ**も使用しないことといたします。

