

2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 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 動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	木	白飯	○	かまぼこの吸物・ 鰯の梅煮（ひとり2本） れんこんの塩きんぴら	米、砂糖、油	牛乳、削節、昆布、鶏肉、 豆腐、かまぼこ、 鰯、ベーコン	白菜、長ねぎ、小松菜、梅、 れんこん、人参、筍、 アスパラガス	815	34.0	
2	金	白飯	○	五日スープ・ 春巻・ 豚肉と大根の中華煮	米、油、ごま油、澱粉、 春巻の皮	牛乳、鶏肉、なると、 豆腐、豚肉	筍、人参、しいたけ、白菜、 長ねぎ、キャベツ、生姜、 大根、いんげん	801	28.1	
5	月	カツカレーライス （白飯）	○	豚カツ・ シルバースラダ・ 青じそドレッシング	米、油、じゃがいも、 パン粉、しらたき	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、ケチャップ、キャベツ、 赤ピーマン、コーン	939	26.0	
6	火	白飯	○	あおさの味噌汁・ 鰯の香味だれ・ 炒り豆腐	米、油、砂糖、澱粉	牛乳、削節、味噌、あおさ、 鰯、鶏肉、ひじき、豆腐、 青大豆、卵	えのき、白菜、小松菜、 長ねぎ、玉ねぎ、生姜、人参	791	37.1	
7	水	白飯	○	大根のとろみスープ・ 焼きシューマイ（ひとり3個）・ キムチ炒め	米、澱粉、春雨、 シューマイの皮、ごま油、 砂糖、ごま	牛乳、かまぼこ、豚肉、鶏肉	大根、人参、しいたけ、 チンゲン菜、にんにく、 玉ねぎ、筍、キムチ、 キャベツ、にら	768	25.0	
8	木	黒砂糖食パン	○	野菜スープ・ ホキフライパシルマヨソース・ ブロッコリーと豆のサラダ・ イタリアンドレッシング	パン、砂糖、油、パン粉 ノンエッグマヨネーズ、澱粉	牛乳、鶏肉、ホキ、 ひよこ豆、青大豆	コーン、玉ねぎ、人参、 キャベツ、黄ピーマン、 マッシュルーム、 ブロッコリー、きゅうり	750	28.9	
9	金	あんかけ焼きそば （中華麺）※	○	切干大根の中華炒め・ デコボン	麺、油、砂糖、 澱粉、ごま油	牛乳、豚肉、なると、 うずら卵、イカ、エビ、鶏肉	生姜、人参、筍、しいたけ、 白菜、にんにく、切干大根、 エリンギ、きくらげ、 いんげん、デコボン	771	38.5	
13	火	白飯	○	にらの吸物・ 鰯のちゃんちゃん焼き・ ひじきの胡麻和え	米、油、砂糖、バター、 澱粉、ごま	牛乳、削節、昆布、鶏肉、 鰯、味噌、ひじき	玉ねぎ、まいたけ、長ねぎ、 にら、人参、えのき、大根、 もやし、いんげん	824	29.7	
14	水	ココア食パン	○	トマトシチュー・ ハートコロッケ・ ガーリック野菜ソテー	パン、ココア、油、 じゃがいも、砂糖、パン粉	牛乳、鶏肉、いんげん豆、 豚肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、しめじ、 ケチャップ、トマト、 にんにく、キャベツ、 黄ピーマン	816	28.1	
15	木	白飯	○	吉野汁・ 焼きシヤモ（ひとり2本） にらともやしの炒め物	米、里芋、澱粉、 油、砂糖	牛乳、削節、昆布、鶏肉、 豆腐、シヤモ、豚肉	人参、大根、しいたけ、 長ねぎ、筍、もやし、にら	719	31.4	
16	金	ゆかりご飯	○	かぶの味噌汁・ イカの磯辺揚げ・ 五目金平	米、小麦粉、上新粉、 油、ごま油、砂糖	牛乳、削節、味噌、大豆、 イカ、青のり、茗荷布、 青大豆	しそ、かぶ、しめじ、 長ねぎ、ごぼう、人参、 れんこん	799	31.4	
19	月	白飯	○	ワンタンスープ・ 鶏肉のチリソース・ ナムル・ ナムルドレッシング	米、油、ワンタン、ごま油、 澱粉、砂糖	牛乳、豚肉、うずら卵、鶏肉	生姜、人参、玉ねぎ、 しいたけ、長ねぎ、 チンゲン菜、にんにく、 ケチャップ、大豆もやし、 もやし、ほうれん草、ぜんまい	968	34.0	
20	火	白飯	○	若布と小松菜の味噌汁・ 豆腐ハンバーグおろしソース・ きのこのバター醤油	米、砂糖、澱粉、油、バター	牛乳、削節、昆布、味噌、 若布、豆腐、鶏肉、 ベーコン	人参、えのき、白菜、小松菜、 大根、玉ねぎ、コーン、 しめじ、エリンギ、まいたけ	729	25.1	
21	水	チキンクリームライ ス （カレー味ご飯）	○	シーザーサラダ・ りんご・ シーザードレッシング	米、油、じゃがいも、 バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、チーズ	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草、りんご	920	26.1	
22	木	白飯	○	沢煮汁・ 肉野菜炒め・ 昆布の炒め煮	米、澱粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、削節、鶏肉、 豚肉、昆布、油揚げ	ごぼう、大根、もやし、 長ねぎ、生姜、にんにく、 人参、玉ねぎ、キャベツ、 きくらげ、ピーマン、 筍、しいたけ、いんげん	736	29.3	
23	金	親子丼 （白飯）	○	根菜のごま汁・ きゃべつのゆかり和え	米、ごま、油、砂糖、 しらたき、澱粉	牛乳、削節、油揚げ、味噌、 大豆、鶏肉、昆布、卵	人参、大根、ごぼう、 小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、 しいたけ、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、しそ	866	37.1	
26	月	ダイスチーズパン	○	大麦入りマカロニスープ・ 鶏のハーブ焼き・ チンゲン菜とエビのソテー	パン、マカロニ、大麦、 オリーブオイル、油	牛乳、チーズ、ベーコン、 鶏肉、エビ	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、キャベツ、 エリンギ、筍、コーン、 チンゲン菜	750	39.3	
27	火	ハヤシライス （白飯）	○	キャベツソテー・ はるか	米、油	牛乳、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、にんにく、生姜、 人参、マッシュルーム、 ケチャップ、キャベツ、 コーン、ほうれん草、はるか	854	27.9	
28	水	白飯	○	生揚げの味噌汁・ シイラの唐揚げ甘辛だれ・ 白菜のゆず風味	米、澱粉、油、ごま油、 砂糖、ごま	牛乳、削節、生揚げ、 味噌、大豆、シイラ	人参、玉ねぎ、えのき、 ほうれん草、生姜、白菜、 もやし、ゆず	852	35.8	
19回		☆食材料の割合により、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。 ※9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	814	31.2
		連絡先：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**も給食で使用しないことといたします。