

## 2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	木	あんかけ焼きそば (中華麺) ※	○	切干大根の中華炒め・ テコボン	麺、油、砂糖、 澱粉、ごま油	牛乳、豚肉、なると、 うすら卵、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、テコボン	787	41.5	
2	金	白飯	○	かまぼこの吸物・ 鱈の梅煮(1人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、鱈、 ベーコン	白菜、長ねぎ、小松菜、 れんこん、人参、筍、 アスパラガス、梅	849	36.1	
5	月	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	24.7	
6	火	カツカレーライス (白飯)	○	豚カツ・ シルバーサラダ・ 青じそドレッシング	米、油、じゃがいも、 しらたき、パン粉	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、ケチャップ、コーン キャベツ、赤ピーマン	961	27.2	
7	水	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、 荳若布、青大豆	しそ、かぶ、しめじ、 長ねぎ、ごぼう、人参、 れんこん	800	31.5	
8	木	白飯	○	にらの吸物・ 鯖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、 鯖、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	836	30.7	
9	金	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、うすら卵、 鶏肉	生姜、人参、玉ねぎ、もやし しいたけ、長ねぎ、にんにく チンゲン菜、ケチャップ、 大豆もやし、ぜんまい、 ほうれん草	965	33.3	
13	火	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、 ベーコン、豚肉	玉ねぎ、人参、ケチャップ、 マッシュルーム、しめじ、 トマト、にんにく、 キャベツ、黄ピーマン	839	30.5	
14	水	白飯	○	吉野汁・ 焼きシシャモ(1人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、シシャモ、豚肉	大根、人参、しいたけ、 長ねぎ、筍、もやし、にら	724	33.1	
15	木	白飯	○	五目スープ・ 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、生姜、 大根、いんげん、キャベツ	804	27.4	
16	金	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、オリーブオイル、 マカロニ、油、大麦	チーズ、牛乳、ベーコン、 鶏肉、エビ	玉ねぎ、マッシュルーム、 人参、キャベツ、エリンギ、 筍、コーン、チンゲン菜	760	39.4	
19	月	白飯	○	<b>生揚げの味噌汁</b> ・ 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、 <b>味噌</b> 、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	854	35.7	
20	火	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、マッシュルーム、 玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草、 りんご	917	25.9	
21	水	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	36.9	
22	木	黒砂糖食パン	○	野菜スープ・ ホキフライバジルマヨソース・ 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、 ノンエッグマヨネーズ、 澱粉、パン粉	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	754	29.4	
23	金	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、人参、 長ねぎ、生姜、にんにく、筍、 玉ねぎ、きくらげ、キャベツ、 ピーマン、しいたけ、いんげん	718	28.3	
26	月	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	840	27.1	
27	火	白飯	○	あおさの味噌汁・ 鯖の香味だれ・ 炒り豆腐	米、油、砂糖、澱粉	牛乳、削節、味噌、鯖、 あおさ、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	796	37.3	
28	水	白飯	○	大根のトロみスープ・ 焼きシューマイ(1人3個) キムチ炒め	米、澱粉、春雨、 ごま油、砂糖、ごま、 シューマイの皮	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	788	26.4	
19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。 ※1日に使用する中華麺は、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	820	31.7
	連絡先 永山調理所 TEL375-4661							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。