



3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	木	ちらし寿司	○	あらははんべんの吸物・ メバルの野菜あんかけ・ 煮浸し	米、澱粉、油、砂糖	油揚げ、牛乳、削節、はんぺん、 メバル、粉かつお	干びょう、人参、れんこん、 しめじ、ほうれん草、長ねぎ、 生姜、ピーマン、玉ねぎ、白菜、 もやし、えのき	854	32.0		
2	金	ジャージャー麺 (中華麺)※	○	華風きゅうり・ デコボン	麺、油、砂糖、澱粉、ごま油、 ごま	牛乳、豚肉、味噌	にんにく、人参、生姜、玉ねぎ、 筍、きゅうり、大根、デコボン	812	33.6		
5	月	若布ご飯	○	なめこの味噌汁・ 厚焼玉子・ 筑前煮	米、油、こんにゃく、里芋、砂糖	若布、牛乳、削節、味噌、豆腐、 卵、鶏肉	白菜、なめこ、長ねぎ、ごぼう、 れんこん、人参、しいたけ、 いんげん	732	26.7		
6	火	 卒業お祝い給食 			パン、油、砂糖、澱粉、小麦粉	豚肉、鶏肉、乳製品、卵	人参、にんにく、玉ねぎ、 しめじ、マッシュルーム、 ケチャップ、トマト、 グリーンピース、生姜、キャベツ、 きゅうり、コーン、りんご、 みかん、いちご	839	29.3		
7	水	白飯	○	和風汁・ 鯖のねぎ味噌かけ・ にらともやしの炒め物	米、澱粉、春雨、油、砂糖、ごま	牛乳、削節、昆布、かまぼこ、 うずら卵、鯖、味噌、豚肉	人参、白菜、あさつき、長ねぎ、 もやし、にら	782	34.0		
8	木	ポークカレーライス (白飯)	○	グリーンサラダ・ いよかん・ 玉ねぎドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 ケチャップ、キャベツ、 きゅうり、フロッコリー、伊予柑	889	25.6		
9	金	白飯	○	キャベツの味噌汁・ 鯖の塩焼き・ こんにゃくの炒め煮	米、油、こんにゃく、砂糖	牛乳、削節、味噌、鯖、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、 小松菜、長ねぎ、生姜、人参、 筍、しいたけ、いんげん	788	35.0		
12	月	ガバオライス (白飯)	○	卵スープ・ 清見オレンジ	米、澱粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、卵、鶏肉	人参、玉ねぎ、さくらげ、 小松菜、長ねぎ、生姜、 にんにく、筍、ピーマン、 清見オレンジ	757	34.3		
13	火	白飯	○	大根の味噌汁・ アジフライ・ れんこんの梅和え・ 卓上ソース	米、パン粉、油、砂糖	牛乳、削節、味噌、鰯	大根、えのき、水菜、長ねぎ、 れんこん、きゅうり、人参、梅	762	26.0		
14	水	コッペパン	○	コーンチャウダー・ ハンバーグのケチャップソース・ カラフルソテー	パン、油、じゃがいも、バター、 小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、 生クリーム、豚肉、ハム	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 コーン、パセリ、ケチャップ、 トマト、キャベツ、エリンギ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 ほうれん草	775	31.9		
15	木	白飯	○	もすくの味噌汁・ 揚げぶり大根・ 明日葉入り胡麻和え	米、澱粉、油、砂糖、 こんにゃく、ごま	牛乳、削節、味噌、もすく、鰯	長ねぎ、小松菜、人参、大根、 しいたけ、いんげん、キャベツ、 明日葉	803	28.2		
16	金	白飯	○	どさんこ汁・ 鶏肉の照り焼きソース・ 五目大豆	米、油、じゃがいも、バター、 砂糖、澱粉、こんにゃく	牛乳、削節、豚肉、味噌、鶏肉、 大豆、昆布	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、 コーン、長ねぎ、れんこん、 ごぼう	859	32.9		
19	月	白飯	○	そぼろ汁・ ワカサギの南蛮揚げ・ 豚肉と野菜の味噌炒め	米、油、澱粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、削節、ワカサギ、 豚肉、味噌	生姜、玉ねぎ、長ねぎ、人参、 かぶ、赤ピーマン、ピーマン、 キャベツ	803	33.1		
20	火	白飯	○	水餃子スープ・ ジャージャー豆腐・ ナムル・ ナムルドレッシング	米、油、ぎょうざの皮、ごま油、 砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	長ねぎ、生姜、人参、玉ねぎ、 しいたけ、チンゲン菜、 にんにく、筍、枝豆、 大豆もやし、もやし、 ほうれん草、ぜんまい	832	29.4		
14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。 ※2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	806	30.9	
								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**も使用しないこととします。

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 @nyantomo_fama

