

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
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
				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	ちらし寿司	○	あらればんぺんの吸物・メバルの野菜あんかけ・煮浸し	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、削節、はんぺん、メバル、油揚げ、粉かつお	干びょう、れんこん、人参、しめじ、長ねぎ、ピーマン、ほうれん草、生姜、玉ねぎ、白菜、もやし、えのき	852	31.8
2	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、しいたけ、人参、いんげん	783	35.0
5	月	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	806	33.4
6	火	白飯	○	和風汁・鯖のねぎ味噌かけ・にらともやしの炒め物	米、春雨、澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、削節、昆布、かまぼこ、うすら卵、鯖、味噌、豚肉	人参、白菜、あさつき、長ねぎ、もやし、にら	795	35.1
7	水	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、ブロッコリー、伊予柑	881	25.4
8	木	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、しいたけ、れんこん、人参、いんげん	729	26.5
9	金	卒業お祝い給食			パン、油、砂糖、澱粉、小麦粉	乳製品、卵、豚肉、鶏肉	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、生姜、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、みかん、いちご	836	29.2
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、きくらげ、小松菜、長ねぎ、生姜、にんにく、筍、ピーマン、清見オレンジ	742	32.6
13	火	白飯	○	水餃子スープ・シャージャン豆腐・ナムル・ナムルドレッシング	米、ぎょうざの皮、油、ごま油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	生姜、もやし、人参、筍、しいたけ、チンゲン菜、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、枝豆、大豆もやし、ほうれん草、ぜんまい	824	29.7
14	水	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	えのき、大根、水菜、長ねぎ、れんこん、きゅうり、人参、梅	758	26.0
15	木	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、砂糖、パン粉	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム、豚肉、ハム	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン、キャベツ、パセリ、ケチャップ、トマト、エリンギ、ほうれん草、赤ピーマン、黄ピーマン	763	31.5
16	金	白飯	○	もすくの味噌汁・揚げブリ大根・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、もすく、味噌、鱈	長ねぎ、小松菜、人参、しいたけ、大根、いんげん、キャベツ、明日葉	819	29.7
19	月	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、昆布、大豆	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、コーン、長ねぎ、ごぼう、れんこん	855	32.5
20	火	白飯	○	そばろ汁・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、人参、長ねぎ、かぶ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン	801	32.4
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ています。 ※5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。 連絡先 永山調理所 TEL 375-4661						平均栄養量	803	30.8
							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。