

3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 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	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
2	金	ボークカレーライス (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
5	月	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	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
6	火	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
7	水	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、筍、 しいたけ、人参、いんげん	783	35.0
8	木	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、人参、 長ねぎ、かぶ、キャベツ、 ピーマン、赤ピーマン	801	32.4
9	金	白飯	○	和風汁・ 鰯のねぎ味噌かけ・ 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、うずら卵、 鯖、味噌、豚肉	人参、白菜、あさつき、 長ねぎ、もやし、にら	795	35.1
12	月	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、鰹	えのき、大根、水菜、 長ねぎ、れんこん、 きゅうり、人参、梅	758	26.0
13	火	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
14	水	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
15	木	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、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
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、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
19	月	白飯	○	もずくの味噌汁・ 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、もずく、 味噌、鰯	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
20	火	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
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。 ※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。 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。