

4月分学校給食予定献立表（中学校・Aコース）

平成30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			
10	火	白飯	○	桜かまぼこの吸物・ 里芋のそぼろあん・ 煮浸し	米、里芋、油、砂糖、澱粉	牛乳、昆布、削節、 かまぼこ、鶏肉、味噌、 油揚げ、粉かつお	しめじ、大根、あさつき、 小松菜、生姜、玉ねぎ、 グリーンピース、チンゲン菜、 白菜、もやし、人参	749	24.6	
11	水	白飯	○	どさんこ汁・ 鯖の塩焼き・ がんもどきのうま煮	米、油、じゃがいも、 バター、こんにゃく、 砂糖	牛乳、豚肉、削節、味噌、 鯖、鶏肉、昆布、 がんもどき	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、コーン、長ねぎ、 大根、いんげん	879	40.5	
12	木	梅ちりご飯	○	もずくの味噌汁・ 厚焼玉子・ 大根と油揚げの炊いたん	米、ごま、砂糖	牛乳、削節、昆布、もずく、 味噌、卵、鶏肉、油揚げ、 シラス	玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、 大根、人参、かぶ、水菜、 青菜、梅	743	27.3	
13	金	ハヤシライス (白飯)	○	シーザーサラダ・ 河内晩柑・ シーザードレッシング	米、油	牛乳、豚肉	にんにく、人参、生姜、 玉ねぎ、マッシュルーム、 ケチャップ、キャベツ、 きゅうり、新筍、河内晩柑	858	26.5	
16	月	フレッシュロール	○	カレースープ・ メンチカツ・ バジリコスパゲティ	パン、油、オリーブオイル、 スパゲティ、パン粉	牛乳、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、 マッシュルーム、コーン、 赤ピーマン	738	29.7	
17	火	鶏そぼろ丼 (白飯)	○	豚汁・ レモンゼリー	米、油、こんにゃく、里芋、 砂糖	牛乳、豚肉、削節、味噌、 鶏肉、卵	人参、ごぼう、大根、 長ねぎ、生姜、玉ねぎ、 筍、枝豆、レモン	816	36.3	
18	水	コッペパン	○	チャウダー ロングウィンナーのケチャップソース・ ガーリックポテト	パン、油、砂糖、バター、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、豆乳、 生クリーム、ウィンナー	人参、玉ねぎ、アスパラガス、 マッシュルーム、キャベツ、 パセリ、ケチャップ、トマト、 にんにく、枝豆、コーン	809	33.7	
19	木	白飯	○	けんちん汁・ シシャモのゆかり揚げ(ひとり2本) 新じゃがのそぼろ煮	米、こんにゃく、油、 小麦粉、新じゃがいも、 砂糖、澱粉	牛乳、昆布、削節、豆腐、 シシャモ、豚肉	人参、大根、れんこん、 ごぼう、しいたけ、長ねぎ、 しそ、玉ねぎ、 グリーンピース	853	29.7	
20	金	若布ご飯	○	春野菜の味噌汁・ 鶏肉の照焼き・ 胡麻和え	米、板ふ、砂糖、澱粉、 こんにゃく、ごま	牛乳、昆布、削節、味噌、 大豆、鶏肉、ひじき、若布	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、 あさつき、生姜、人参、 いんげん	814	30.9	
23	月	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	○	中華サラダ・ フルーツミックス・ 中華ドレッシング	米、麦、油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、味噌、豆腐、 茎若布	にんにく、生姜、人参、 玉ねぎ、長ねぎ、もやし、 きゅうり、コーン、りんご、 みかん、桃、パイナップル	957	32.5	
24	火	ココア食パン	○	ミネストローネ・ 鮭のハーブ焼き・ キャベツと卵のソテー	パン、ココア、油	牛乳、いんげん豆、卵、 ウィンナー、鮭、ベーコン	セロリ、玉ねぎ、人参、 トマト、ケチャップ、レタス、 エリンギ、キャベツ、コーン、 赤ピーマン、ほうれん草	676	36.2	
25	水	白飯	○	石狩汁・ 鶏肉の唐揚げ・ 新筍のおかか炒め	米、里芋、澱粉、油、 ごま油、砂糖	牛乳、削節、鮭、味噌、 鶏肉、さつま揚げ、粉かつお	生姜、人参、玉ねぎ、大根、 長ねぎ、にんにく、新筍、 ごぼう、いんげん	908	35.2	
26	木	ポークカレー ライス (白飯)	○	グリーンサラダ・ せとか・ イタリアンドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、青大豆	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、りんご、ケチャップ、 キャベツ、きゅうり、 アスパラガス、せとか	921	27.3	
27	金	白飯	○	玉ねぎの味噌汁・ 鱈フライ・ ごぼうのしぐれ煮・ 卓上ソース	米、油、しらたき、砂糖、 パン粉	牛乳、昆布、削節、大豆、 味噌、鱈、豚肉、さつま揚げ	しめじ、玉ねぎ、大根、 小松菜、生姜、人参、 ごぼう、しいたけ、 いんげん	839	31.7	
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。 ☆ 木 字は市内産の食材を使用する予定です。 木 字の料理に使われます。 ☆ そば 、 ピーナッツ 、 キウイ 、 びわ は給食に使用しません。							平均栄養量	826	31.6
南野調理所 Tel 371-2416							基準栄養量	820	30.0	



ご入学、ご進級おめでとうございます。

— —

— —

— —

— —