

4月分学校給食予定献立表（中学校・Bコース）

平成30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 働くかや熱になる食品	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、人参、 チンゲン菜、白菜、もやし	752	24.6	
11	水	若布ご飯	○	春野菜の味噌汁・ 鶏肉の照焼き・ 胡麻和え	米、板心、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	
12	木	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	882	40.5	
13	金	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、 マッシュルーム、 赤ピーマン、コーン、 キャベツ	738	29.7	
16	月	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、新荷、河内晩柑	861	26.5	
17	火	コッペパン	○	チャウダー ロングウインナーの 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、ウインナー	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、 アスパラガス、パセリ、 ケチャップ、トマト、 にんにく、枝豆、コーン	809	33.7	
18	水	鶏そぼろどん (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	819	36.3	
19	木	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、莖若布	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	955	32.5	
20	金	白飯	○	けんちん汁・ シシャモのゆかり揚げ・ (ひとり2ほん) 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	856	29.7	
23	月	梅ちりご飯	○	もずくの味噌汁・ 厚焼き玉子・ 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、梅、青菜	743	27.3	
24	火	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	924	27.3	
25	水	白飯	○	玉ねぎの味噌汁・ 鱈フライ・ ごぼうのしくれ煮・ 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、鰹、 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	842	31.7	
26	木	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、 ウインナー、鮭、 ベーコン、卵	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	
27	金	白飯	○	石狩汁・ 鶏肉の唐揚げ・ 新荷のおかか炒め	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、新荷、 ごぼう、いんげん	911	35.2	
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。 ☆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	827	31.6
4661	連絡先 永山調理所 TEL375-							基準栄養量	820	30.0