5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	たん白質
					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	kcal	g
1	火	白飯	○	若竹汁・ 鯖の塩焼き・ いんげんの挽肉炒め	米、油、砂糖、ごま	牛乳、削節、昆布、豆腐、若布、 鯖、豚肉、味噌	新筍、長ねぎ、みつば、 にんにく、生姜、キャベツ、 人参、いんげん	824	38.0
2	水	白飯	○	新じゃが芋の味噌汁・ 黒はんぺんフライ・ お浸し・卓上醤油・ お茶プリン・	米、新じゃがいも、パン粉、油、 砂糖	牛乳、削節、油揚げ、味噌、 黒はんぺん	玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、 人参、もやし、ほうれん草	850	26.0
7	月	食パン	○	ポークシチュー・ 春キャベツクリームコロッケ・ アスパラサラダ・ 玉ねぎドレッシング	パン、油、バター、小麦粉、 パン粉	牛乳、豚肉、ベーコン	人参、玉ねぎ、しめじ、 まいたけ、マッシュルーム、 ケチャップ、トマト、 グリンピース、キャベツ、 アスパラガス、きゅうり、コーン	813	28.2
8	火	白飯	○	**春野菜の味噌汁**・ 焼きシシャモ（１人２本） 肉じゃが	米、油、新じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	牛乳、削節、味噌、シシャモ、 豚肉	人参、**玉ねぎ**、キャベツ、 あさつき、グリンピース	756	28.6
9	水	ビビンバ丼 （白飯）	○	若布スープ・ 美生柑	米、ごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豆腐、若布、豚肉	玉ねぎ、しめじ、にんにく、 生姜、人参、もやし、 ほうれん草、長ねぎ、美生柑	750	30.6
10	木	白飯	○	沢煮汁・ 鰆のねぎ味噌がけ・ 炒り豆腐	米、澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、削節、鶏肉、鰆、味噌、 ひじき、豆腐、卵	人参、ごぼう、もやし、 しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、 枝豆	774	34.8
11	金	白飯	○	**なめこの味噌汁**・ 豚肉のスタミナ炒め・ 昆布の煮物	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、削節、**味噌**、豚肉、 昆布、さつま揚	なめこ、キャベツ、小松菜、 長ねぎ、にんにく、生姜、 玉ねぎ、赤ピーマン、 黄ピーマン、にら、しいたけ、 人参、筍、いんげん	754	31.9
14	月	菜飯	○	ゆばの吸物・ メバルのレモン風味揚げ・ 筍の胡麻味噌和え	米、澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、削節、昆布、かまぼこ、 ゆば、メバル、若布、味噌	青菜、玉ねぎ、しめじ、小松菜、 長ねぎ、レモン、新筍、人参、 きゅうり、もやし	772	30.0
15	火	胚芽食パン	○	ベーコンとレタスのスープ・ 鶏肉のメキシカンソース・ 豆のサラダ・ 和風クリームドレッシング	パン、油	牛乳、ベーコン、鶏肉、大豆、 金時豆、白いんげん豆	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、レタス、 にんにく、ピーマン、 ケチャップ、枝豆、キャベツ、 きゅうり、コーン	790	34.1
16	水	中華丼 （麦ご飯）	○	切干大根のピリ辛煮・ フルーツ杏仁	米、麦、ごま油、砂糖、澱粉、 こんにゃく	牛乳、豚肉、エビ、イカ、 うずら卵、なると、鶏肉、 杏仁寒天	生姜、人参、キャベツ、筍、 しいたけ、にんにく、 切干大根、キムチ、桃、 みかん、パイン	913	36.4
17	木	うどん　※	○	山菜うどんの汁・ 笹かまの磯辺揚げ（１人２個） 豚バラと里芋の煮物	うどん、小麦粉、上新粉、油、 ごま油、里芋、こんにゃく、 砂糖	牛乳、昆布、削節、鶏肉、 油揚げ、笹かまぼこ、あおさ、 豚肉	人参、わらび、筍、しめじ、 なめこ、小松菜、長ねぎ、 れんこん、いんげん	741	29.3
18	金	白飯	○	ごま汁・ 鮭の塩焼き・ ひじきの煮物	米、里芋、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、削節、油揚げ、味噌、 鮭、ひじき、さつま揚	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、 れんこん、枝豆	809	34.1
21	月	白飯	○	五目スープ・ ホキのチリソース・ 鶏肉とナッツの炒め物	米、澱粉、油、砂糖、ごま油、 カシューナッツ	牛乳、なると、ホキ、鶏肉	人参、筍、もやし、しいたけ、 チンゲン菜、にんにく、生姜、 長ねぎ、ケチャップ、玉ねぎ、 赤ピーマン、黄ピーマン、枝豆	785	31.9
22	火	ポークカレーライス （白飯）	○	茎若布サラダ・ メロン・ 和風ドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、茎若布	にんにく、人参、生姜、 玉ねぎ、りんご、ケチャップ、 きゅうり、大根、コーン、 メロン	905	25.7
23	水	白飯	○	なすの味噌汁・ 鰺の南蛮揚げ・ にらともやしの炒め物	米、油、澱粉、ごま油、砂糖	牛乳、削節、豆腐、味噌、鰺、 豚肉	えのき、なす、小松菜、生姜、 長ねぎ、人参、もやし、にら	785	32.3
24	木	コーン食パン	○	オニオンスープ・ スパニッシュオムレツ・ 鶏肉のトマト煮	パン、油、じゃがいも、 オリーブオイル、砂糖	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、 鶏肉	コーン、にんにく、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、パセリ、 しめじ、トマト、ケチャップ	790	35.3
25	金	白飯	○	和風汁・ 厚揚げの田楽・ 五目金平	米、春雨、砂糖、澱粉、ごま油	牛乳、削節、昆布、かまぼこ、 厚揚げ、味噌、豚肉、茎若布	人参、新筍、キャベツ、 あさつき、ごぼう、れんこん、 枝豆	769	27.4
28	月	白飯	○	華風コーンスープ・ 焼き餃子（１人３個） チャプチェ	米、澱粉、ぎょうざの皮、油、 砂糖、ごま、春雨、ごま油	牛乳、卵、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、人参、きくらげ、 コーン、チンゲン菜、キャベツ、 しょうが、にんにく、ピーマン、 にら	794	27.4
29	火	すき焼き丼 （白飯）	○	即席漬け・ ニューサマーオレンジ	米、油、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、削節、豆腐	人参、玉ねぎ、しいたけ、 えのき、長ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ニューサマーオレンジ	769	30.2
30	水	揚げパン	○	肉団子スープ・ カラフルソテー	パン、油、砂糖、春雨	牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、レタス、 キャベツ、赤ピーマン、 黄ピーマン、エリンギ、コーン、 いんげん	724	24.5
31	木	白飯	○	ごぼうのすまし汁・ 鯖の玉ねぎソース・ 生揚げとなすの炒め煮	米、油、砂糖、澱粉、ごま油	牛乳、削節、鯖、生揚げ、味噌	人参、ごぼう、もやし、 あさつき、玉ねぎ、にんにく、 生姜、なす、枝豆	835	29.5

21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。 ※１７日に使用する袋麺（うどん）の製造ラインでは、そば粉を使用した製品と同じ工場内で製造しています。	平均栄養量	795　30.8
	南野調理所 ℡３７１-２４１６	基準栄養量	820　30.0