



6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	たんぱく質 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	金	豚キムチ丼 (白飯)	○	莖若布サラダ・ フルーツミックス・ 中華ドレッシング	米、ごま油、しらたき、 砂糖、澱粉、ごま	牛乳、豚肉、莖若布	人参、にんにく、玉ねぎ、 葱、キムチ、キャベツ、 にら、コーン、きゅうり、 大根、りんご、みかん、 桃、パイナップル	820	29.0
4	月	黒米ご飯	○	根菜の味噌汁・ 焼きシヤモ(1人2本) かむカムサラダ・ 和風ドレッシング	米、黒米	牛乳、削節、豆腐、味噌、 シヤモ、莖若布	人参、ごぼう、大根、 れんこん、切干大根、 きゅうり、もやし	703	27.5
5	火	白飯	○	かき玉汁・ メバルの野菜あんかけ・ なすのピリ辛炒め	米、澱粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、昆布、削節、豆腐、 卵、メバル、豚肉、味噌	しいたけ、玉ねぎ、人参、 長ねぎ、小松菜、葱、 生姜、ピーマン、にんにく、 なす、にら	859	35.3
6	水	コッペパン	○	白いんげん豆のスープ・ ロングウィンナーのカレーソース・ ガーリックポテト	パン、オリーブオイル、 澱粉、バター、じゃがいも	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、 ウィンナー	人参、玉ねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、小松菜、 ケチャップ、にんにく、 枝豆、コーン	755	33.3
7	木	白飯	○	呉汁・ 鰯の蒲焼き・ 煮浸し	米、里芋、澱粉、油、 砂糖、ごま	牛乳、削節、味噌、大豆、 鰯、油揚げ、粉かつお	人参、えのき、大根、 長ねぎ、生姜、チンゲン菜、 キャベツ、もやし	864	32.9
8	金	なす入り麻婆豆腐丼 (白飯)	○	チンゲン菜の中華炒め・ すいか	米、ごま油、油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、味噌、豆腐	にんにく、生姜、人参、 玉ねぎ、なす、エリンギ、 もやし、チンゲン菜、すいか	829	31.7
11	月	お楽しみ給食		パン、砂糖、油、小麦粉、 パン粉、オリーブオイル、 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、豚肉、生クリーム、 大豆、豆乳	生姜、玉ねぎ、にんにく、 かぶ、トマト、人参、しめじ、 ピーズ、キャベツ、セロリー、 ケチャップ、グリーンピース、 コーン、きゅうり、いちご	824	31.2	
12	火	梅ちりご飯	○	玉ねぎの味噌汁・ 鰯の塩焼き・ 五目金平	米、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、シラス、削節、 昆布、味噌、鰯、莖若布	梅、青菜、人参、しめじ、 玉ねぎ、小松菜、ごぼう、 れんこん、枝豆	813	34.4
13	水	白飯	○	卵入りキムチスープ・ ブルコギ・ ナムル・ ナムルドレッシング	米、ごま油、澱粉、砂糖、 春雨、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉	キャベツ、キムチ、長ねぎ、 にんにく、生姜、人参、 玉ねぎ、えのき、赤ピーマン、 にら、大豆もやし、もやし、 ほうれん草、ぜんまい	811	35.2
14	木	チリミート (白飯)	○	冬瓜スープ・ 河内晩柑	米、油、澱粉	牛乳、鶏肉、豚肉	玉ねぎ、人参、冬瓜、 マッシュルーム、生姜、 にんにく、トマト、 ケチャップ、河内晩柑	775	31.2
15	金	鶏そぼろ丼 (白飯)	○	豆腐の味噌汁・ 胡麻和え	米、油、砂糖、 こんにゃく、ごま	牛乳、削節、豆腐、味噌、 鶏肉、卵	えのき、玉ねぎ、ほうれん草、 生姜、葱、枝豆、キャベツ、 人参、いんげん	785	33.7
18	月	白飯	○	中華スープ・ 酢豚・ しそひじきふりかけ・ 多摩市産甘夏シャーベット	米、油、澱粉、砂糖、 ごま油、ごま	牛乳、昆布、生揚げ、 なると、豚肉、ひじき、 粉かつお、鰹節、 ちりめんじゃこ	えのき、人参、玉ねぎ、 チンゲン菜、生姜、 にんにく、葱、しいたけ、 ケチャップ、ピーマン、 しそ、甘夏、レモン	903	33.0
19	火	白飯	○	あおさの味噌汁・ マスの塩焼き・ いんげんのひき肉炒め	米、油、砂糖	牛乳、削節、豆腐、味噌、 あおさ、マス、豚肉	えのき、人参、大根、 生姜、にんにく、 キャベツ、長ねぎ、 いんげん	754	35.9
20	水	多摩市産野菜の ポーケカレーライス (白飯)	○	豆のカラフルサラダ・ ハレンシアオレンジ・ 玉ねぎドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、大豆、 金時豆、白いんげん豆	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、りんご、ケチャップ、 コーン、きゅうり、 キャベツ、枝豆、 ハレンシアオレンジ	927	27.7
21	木	ぶどうパン	○	チキンビーンズ・ ホキのハーブ焼き・ キャベツとコーンのサラダ・ 青じそドレッシング	パン、油、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、 生クリーム、大豆、ホキ	干しぶどう、人参、 生姜、トマト、にんにく、 セロリー、玉ねぎ、 マッシュルーム、ケチャップ、 グリーンピース、キャベツ、 コーン、きゅうり	709	38.0
22	金	白飯	○	味噌けんちん汁・ 鰯の梅煮(1人2本) 炒り豆腐	米、里芋、油、砂糖	牛乳、削節、味噌、鰯、 鶏肉、ひじき、豆腐、 青大豆、卵	ごぼう、人参、大根、 長ねぎ、梅、玉ねぎ	885	37.7
25	月	白飯	○	たこしんじょの吸物・ 太刀魚の唐揚げ・ 肉じゃが	米、油、澱粉、じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	牛乳、削節、昆布、鰹、 たこ、太刀魚、豚肉	生姜、葉ねぎ、えのき、 大根、長ねぎ、小松菜、 玉ねぎ、しいたけ、 人参、グリーンピース	947	33.0
26	火	白飯	○	じゃが芋の味噌汁・ チキンチキンごぼう・ 即席漬け	米、じゃがいも、澱粉、 油、砂糖	牛乳、削節、味噌、油揚げ、 若布、鶏肉、青大豆、昆布	人参、玉ねぎ、ごぼう、 キャベツ、きゅうり	816	34.0
27	水	大豆入り キーマカレー (白飯)	○	海藻サラダ・ メロン・ 胡麻ドレッシング	米、油、澱粉	牛乳、豚肉、大豆、 海藻ミックス	生姜、にんにく、人参、 玉ねぎ、マッシュルーム、 ケチャップ、キャベツ、 コーン、きゅうり、メロン	939	30.2
28	木	白飯	○	和風汁・ 鰯のねぎ味噌がけ・ にらともやしの炒め物	米、春雨、澱粉、油、 砂糖、ごま、ごま油	牛乳、削節、昆布、かまぼこ、 うすら卵、鰯、味噌、豚肉	人参、白菜、あさつき、 長ねぎ、葱、もやし、にら	797	35.4
29	金	ソフトフランスパン	○	ヌードルスープ・ オムレット・ ラトウイユ	パン、ライスヌードル、 オリーブオイル、砂糖、澱粉	牛乳、昆布、鶏肉、エビ、 卵、ベーコン、ウィンナー	人参、玉ねぎ、もやし、 マッシュルーム、水菜、 にんにく、スッパニ、 なす、トマト	642	28.1
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。						平均栄養量	817	32.8
	連絡先 永山調理所 TEL375-4661						基準栄養量	820	30.0