



## 7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			
2	月	丸パン	○	レタスと卵のスープ・ チキンカツ・ ラタトゥイユ・ 卓上ソース	パン、澱粉、パン粉、 小麦粉、油、砂糖、 オリーブオイル	牛乳、卵、鶏肉、 ベーコン、ウインナー	人参、玉ねぎ、コーン、 マッシュルーム、レタス、 にんにく、ズッキーニ、 ピーマン、トマト	788	35.1	
3	火	白飯	○	根菜のごま汁・ 鯖の塩焼き・ 切干大根の煮物	米、ごま、油、しらたき、 砂糖	牛乳、削節、油揚げ、 味噌、鯖	れんこん、人参、ごぼう、 かぼちゃ、切干大根、 しいたけ、いんげん	878	36.0	
4	水	夏野菜カレーライス (白飯)	○	グリーンサラダ・ すいか・ 和風ドレッシング	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、ズッキーニ、コーン、 ピーマン、ケチャップ、 キャベツ、きゅうり、 黄ピーマン、すいか	901	27.6	
5	木	白飯	○	なすの味噌汁・ 太刀魚の磯辺揚げ・ ひじきの煮物	米、小麦粉、上新粉、油、 ごま油、砂糖	牛乳、削節、味噌、 太刀魚、青のり、ひじき、 大豆、さつま揚げ	玉ねぎ、キャベツ、 なす、あさつき、 人参、れんこん	907	30.8	
6	金	白飯 	○	七夕汁・ 星のハンバーグデミソース(ひとり2個) 胡麻和え・ 七夕ゼリー	米、砂糖、こんにゃく、 ごま	牛乳、昆布、削節、ハム、 かまぼこ、鶏肉、豚肉	人参、冬瓜、しめじ、 玉ねぎ、ケチャップ、 キャベツ、いんげん、 レモン、ぶどう、みかん	833	28.6	
9	月	白飯	○	吉野汁・ アジフライ・ 豚肉と野菜の味噌炒め・ 卓上ソース	米、澱粉、パン粉、油、 ごま油、砂糖	牛乳、削節、鶏肉、豆腐、 鰹、豚肉、味噌	玉ねぎ、人参、小松菜、 にんにく、生姜、 キャベツ、なす、 ピーマン	826	33.0	
10	火	チンジャオロース丼 (白飯)	○	中華スープ・ とうもろこし	米、ごま油、油、砂糖、 澱粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 うずら卵、豚肉	玉ねぎ、人参、コーン、 チンゲン菜、しいたけ、 にんにく、生姜、筍、 もやし、ピーマン	812	36.1	
11	水	白飯	○	もずくの味噌汁・ ホキの和風あんかけ・ お浸し・ 卓上醤油	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、削節、豆腐、味噌、 もずく、ホキ	小松菜、もやし、長ねぎ、 生姜、人参、玉ねぎ、 キャベツ、ほうれん草、 えのき	773	29.2	
12	木	イギリスパン	○	ミネストローネ・ 鶏肉のハーブ焼き・ カルボナーラポテト	パン、油、バター、 じゃがいも	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、 ベーコン、生クリーム、 チーズ	にんにく、玉ねぎ、人参、 セロリ、ケチャップ、 トマト、キャベツ、 いんげん	830	35.7	
13	金	ジャージャー麺 (中華麺)※	○	海藻サラダ・ メロン・ 玉ねぎドレッシング	麺、油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、味噌、海藻	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、筍、もやし、 きゅうり、コーン、メロン	838	35.5	
17	火	白飯	○	呉汁・ 鰯の蒲焼き・ 煮浸し	米、こんにゃく、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	大根、人参、小松菜、 生姜、キャベツ、えのき、 水菜	884	33.2	
18	水	なす入り麻婆豆腐丼 (白飯)	○	中華サラダ・ すいか・ 中華ドレッシング	米、油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、 荳若布	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、なす、きゅうり、 大根、コーン、すいか	880	32.5	
19	木	白飯	○	ゆばの吸物・ 鶏肉のゆず味噌がけ・ にらともやしの炒め物	米、砂糖、澱粉、油	牛乳、昆布、削節、 かまぼこ、ゆば、鶏肉、 味噌、豚肉	玉ねぎ、しめじ、小松菜、 長ねぎ、ゆず、もやし、 にら、人参	782	30.9	
13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用する予定です。太字の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、ひわは給食に使用しません。 ※13日に使用する袋麺(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。						平均栄養量	841	32.6
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             南野調理所 Tel.371-2416           </div>						基準栄養量	820	30.0

# 給食センターを見学しませんか？

今年も給食センターの施設見学会を行います。普段入ることのできない調理所で実際に使っている大きな釜や機械に触れて、調理員のお仕事を体験してみましょう。  
ご希望の方は各調理所までご連絡ください。

日時：永山調理所 7月21日(土) 9:30~11:00  
 南野調理所 7月24日(火) 10:00~11:30  
 定員：各調理所 10組20名程度(管轄校のお子様を優先いたします)  
 連絡先：375-4661(永山調理所)  
 371-2416(南野調理所)

※1時間半程度を予定していますが、多少前後する可能性があります。  
 ※小学生の方は、保護者同伴でお願いします。  
 ※公共交通機関での来所をお願いします。

調理所を探検  
してみよう!

