



9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			
3	月	ビビンバ丼 (白飯)	○	若布スープ・ ピーチゼリー	米、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、若布、豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、 生姜、ぜんまい、人参、もやし、 小松菜、桃	744	28.3	
4	火	白飯	○	なすの味噌汁・ ハガツオの揚げ浸し・ 水菜と油揚げの炊いたん	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、味噌、ハガツオ、油揚げ	なす、玉ねぎ、しめじ、小松菜、 生姜、人参、大根、かぶ、水菜	829	33.9	
5	水	黒砂糖食パン	○	ミネストローネ・ 鶏肉のハーブ焼き・ かぼちゃサラダ ・ 和風クリームドレッシング	パン、砂糖、油、さつま芋	牛乳、ベーコン、大豆、鶏肉	にんにく、人参、玉ねぎ、 セロリー、トマト、キャベツ、 かぼちゃ 、枝豆	766	30.4	
6	木	白飯	○	田舎汁 ・ 厚焼玉子・ ごぼうのしぐれ煮	米、 じゃがいも 、油、しらたき、 砂糖	牛乳、生揚げ、 味噌 、卵、豚肉、 さつま揚げ	人参、大根、長ねぎ、生姜、 ごぼう、えのき、いんげん	768	27.4	
7	金	さつま芋入り栗ご飯	○	けんちん汁・ 秋刀魚の塩焼き・ 菊のお浸し・ 卓上醤油	米、栗、さつま芋、油、里芋、 こんにゃく	牛乳、豆腐、秋刀魚	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、 もやし、キャベツ、小松菜、菊	757	26.7	
10	月	セサミパン	○	ジュリエンスープ・ 白身魚のフライ・ コーンとほうれん草のソテー・ 卓上タルタルソース	パン、ごま、パン粉、油、バター	牛乳、鶏肉、タラ、ベーコン、卵	人参、玉ねぎ、キャベツ、 パセリ、コーン、ほうれん草	721	31.2	
11	火	すき焼き丼 (白飯)	○	海藻サラダ・ フルーツミックス・ 和風ドレッシング	米、油、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、海藻	玉ねぎ、人参、ごぼう、えのき、 長ねぎ、もやし、きゅうり、 りんご、みかん、桃、パイナップル	830	28.6	
12	水	白飯	○	五目スープ・ 焼き餃子(1人3個) イカの中華炒め	米、油、餃子の皮、ごま油、 砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、なると、うずら卵、 イカ	人参、筍、しいたけ、白菜、 長ねぎ、にら、キャベツ、 玉ねぎ、生姜、にんにく、 きくらげ、チンゲン菜	761	28.5	
13	木	若布ご飯	○	薩摩汁・ ニギスの南蛮漬(1人3本) 煮浸し	米、さつま芋、こんにゃく、 澱粉、油、砂糖	若布、牛乳、鶏肉、味噌、 ニギス、油揚げ、粉かつお	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、 白菜、もやし、小松菜	789	29.5	
14	金	秋野菜カレーライス (白飯)	○	豆のカラフルサラダ・ 巨峰(1人2個) 玉ねぎドレッシング	米、油、さつま芋	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、 なす 、しめじ、りんご、枝豆、 コーン、きゅうり、キャベツ、 巨峰	908	25.8	
18	火	白飯	○	なめこの味噌汁・ 豚肉の生姜炒め・ ひじきの煮物	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、味噌、豚肉、 ひじき、さつま揚げ	玉ねぎ、なめこ、長ねぎ、生姜、 人参、ピーマン、れんこん、枝豆	762	30.3	
19	水	レンズ豆入り ミートソース スパゲティ (スパゲティ)※	○	キャベツとコーンのサラダ・ りんご・ フレンチドレッシング	スパゲティ、油、バター、小麦粉	牛乳、豚肉、レンズ豆、チーズ	生姜、にんにく、玉ねぎ、 セロリー、人参、 マッシュルーム、トマト、 キャベツ、きゅうり、コーン、 りんご	809	31.2	
20	木	白飯	○	月見汁・ 鯖のねぎ味噌がけ・ 筑前煮	米、白玉、油、砂糖、ごま、 澱粉、里芋、こんにゃく	牛乳、豚肉、鯖、味噌、鶏肉	人参、大根、小松菜、長ねぎ、 ごぼう、れんこん、しいたけ、 いんげん	899	30.7	
21	金	白飯	○	華風コーンスープ・ イカのチリソース・ にらともやしの炒め物	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、イカ、豚肉	玉ねぎ、人参、コーン、 チンゲン菜、にんにく、生姜、 長ねぎ、筍、にら、もやし	823	33.5	
25	火	白飯	○	白菜の和風スープ・ 鮭のちゃんちゃん焼き・ 肉じゃが	米、油、砂糖、澱粉、 じゃがいも、こんにゃく	牛乳、鶏肉、鮭、味噌、豚肉	生姜、人参、しめじ、白菜、 長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、 ピーマン、グリーンピース	758	34.6	
26	水	豆腐の中華煮丼 (白飯)	○	中華サラダ・ フルーツ杏仁・ 中華ドレッシング	米、油、砂糖、澱粉、ごま油	牛乳、豚肉、味噌、豆腐、エビ、 茎若布、杏仁寒天	にんにく、生姜、筍、玉ねぎ、 人参、しいたけ、長ねぎ、 グリーンピース、大根、きゅうり、 桃、みかん、りんご	850	32.1	
27	木	食パン	○	野菜スープ・ 多摩市産かぼちゃコロッケ ・ チリコンカン	パン、じゃがいも、パン粉、油、 砂糖、澱粉	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、 赤いんげん豆、ひよこ豆	玉ねぎ、人参、冬瓜、 マッシュルーム、パセリ、 かぼちゃ 、生姜、にんにく、 トマト	718	27.6	
28	金	親子丼 (白飯)	○	根菜の味噌汁・ りんご	米、里芋、油、しらたき、砂糖、 澱粉	牛乳、油揚げ、味噌、鶏肉、卵	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、 玉ねぎ、しいたけ、 グリーンピース、りんご	840	32.6	
18回	<p>☆食材の都合により、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。 ※19日に使用する袋麺(スパゲティ)の製造ラインでは、そば粉を使用した製品も製造しています。</p>							平均栄養量	796	30.2
	<p>南野調理所 Tel.371-2416</p>							基準栄養量	830	27.0 ～ 41.5

平成30年8月1日より学校給食実施基準が改正されたため、基準栄養量が変更になりました。