

10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	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	月	白飯	○	けんちん汁・ 鯖の西京焼き・ 昆布の炒め煮	米、ごま油、里芋、砂糖、 澱粉、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豆腐、鯖、味噌、 昆布、さつま揚げ	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、 筍、いんげん、しいたけ	766	34.8	
2	火	コッペパン	○	カレースープ・ ロングウインナーのケチャップソース カラフルポテト	パン、油、砂糖、じゃがいも、 バター	牛乳、豚肉、ウインナー	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、 トマト、黄ピーマン、キャベツ	747	30.3	
3	水	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	○	ナムル・ りんご・ ナムルドレッシング	米、麦、油、砂糖、澱粉、 ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、長ねぎ、大豆もやし、 もやし、ほうれん草、りんご、 ぜんまい	901	33.2	
4	木	若布ご飯	○	つみれ汁・ 厚焼玉子・ 筑前煮	米、油、こんにゃく、 里芋、砂糖	牛乳、鰯つみれ、卵、鶏肉、 若布	人参、大根、白菜、生姜、 あさつき、ごぼう、れんこん、 しいたけ、いんげん	780	31.1	
5	金	白飯	○	中華スープ・ ホキの甘酢あんかけ・ 豚肉と野菜の味噌炒め	米、ごま油、澱粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、ホキ、 豚肉、味噌	玉ねぎ、人参、もやし、生姜、 チンゲン菜、しいたけ、なす えのき、にんにく、キャベツ、 ピーマン、赤ピーマン	824	35.3	
9	火	鶏そぼろ丼 (白飯)	○	なすの味噌汁・ 胡麻和え・ 多摩市産ブルーベリーゼリー	米、油、砂糖、こんにゃく、 ごま	牛乳、豆腐、味噌、鶏肉、卵	なす、あさつき、生姜、筍、 玉ねぎ、枝豆、キャベツ、 人参、いんげん、ブルーベリー	854	36.9	
10	水	食パン	○	オニオンスープ・ 鶏肉のガーリック焼き・ 白菜のクリーム煮	パン、油、澱粉、マカロニ	牛乳、鶏肉、ハム、 生クリーム	にんにく、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、パセリ、白菜	698	31.6	
11	木	白飯	○	呉汁・ 鰯の梅煮(1人2本)・ 煮浸し	米、こんにゃく、里芋	牛乳、味噌、大豆、鰯、 油揚げ、粉かつお	大根、人参、長ねぎ、白菜、 もやし、梅	830	33.9	
12	金	ハッシュドポーク (白飯)	○	グリーンサラダ・ フルーツ杏仁・ フレンチドレッシング	米、油、じゃがいも、バター、 小麦粉	牛乳、豚肉、杏仁寒天	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、きゅうり、 トマト、コーン、グリーンピース 人参、パイン、桃、みかん、	943	28.0	
15	月	白飯	○	吉野汁・ イカの磯辺揚げ・ 切干大根の煮物	米、澱粉、小麦粉、上新粉、 油、しらたき、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、イカ、 青のり	人参、玉ねぎ、長ねぎ、 いんげん、ほうれん草、 切干大根、しいたけ	786	30.6	
16	火	チキンクリームライス (ケチャップ味ご飯)	○	キャベツとコーンのサラダ・ りんご・ 玉ねぎドレッシング	米、油、バター、小麦粉、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、 マッシュルーム、パセリ、 コーン、りんご	882	28.6	
17	水	白飯	○	豆腐の吸物・ 鯖の塩焼き・ 五目金平	米、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、鯖、 荳若布	大根、えのき、長ねぎ、 小松菜、ごぼう、人参、 れんこん、枝豆	806	35.8	
18	木	コーン食パン	○	野菜スープ・ スパニッシュオムレツ・ ナポリタンソテー	パン、油、じゃがいも オリーブオイル、 スパゲティ	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、 ベーコン、ウインナー	にんにく、玉ねぎ、人参、 冬瓜、パセリ、ピーマン、 トマト、コーン	776	27.5	
19	金	白飯	○	大根の味噌汁・ シシャモのゆかり揚げ(1人2本) 肉じゃが	米、小麦粉、油、じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、若布、 シシャモ、豚肉	大根、しめじ、長ねぎ、 しそ、玉ねぎ、人参、 グリーンピース	843	31.1	
22	月	ポークカレーライス (白飯)	○	荳若布サラダ・ みかん・ 和風ドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、荳若布	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、りんご、きゅうり、 大根、コーン、みかん	907	25.5	
23	火	白飯	○	玉ねぎの味噌汁・ 鰹フライ・ 五目大豆・ 卓上ソース	米、パン粉、油、砂糖、 こんにゃく、小麦粉	牛乳、若布、味噌、鰹、 大豆、昆布、さつま揚げ	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、 れんこん、ごぼう	829	30.1	
24	水	白飯	○	華風コーンスープ・ チャプチェ・ 中華煮	米、澱粉、油、砂糖、ごま、 春雨、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、豚肉	玉ねぎ、チンゲン菜、人参、 きくらげ、コーン、にんにく、 ピーマン、にら、生姜、大根、 いんげん	765	28.8	
25	木	白飯	○	白菜の味噌汁・ 鰯の照焼き・ ひじきの煮物	米、砂糖、澱粉、ごま油	牛乳、生揚げ、味噌、 鰯、ひじき	玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、 生姜、れんこん、枝豆	805	32.1	
26	金	フレッシュロール	シミ ユック イク スス	鶏肉のトマト煮・ メンチカツ(1人2個) ブロッコリーのサラダ・ 胡麻ドレッシング	パン、オリーブオイル、砂糖、 マカロニ、パン粉、油 小麦粉	鶏肉、豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、 トマト、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、りんご、 みかん、マッシュルーム	842	38.7	
29	月	中華麺※	○	担々麺スープ 焼き餃子(1人3個)・ イカの中華炒め	麺、ごま油、ごま、澱粉、 餃子の皮、油	牛乳、豚肉、味噌、イカ	にんにく、生姜、玉ねぎ、 もやし、しいたけ、にら 長ねぎ、キャベツ、人参 きくらげ、チンゲン菜、筍、	887	39.6	
30	火	ゆかりご飯	○	海老しんじょの吸物・ 里芋のそぼろあん・ お浸し・ 卓上醤油	米、里芋、油、砂糖、澱粉	牛乳、海老しんじょ、若布、 鶏肉、味噌	大根、人参、生姜、しそ、 グリーンピース、えのき、 キャベツ、小松菜、長ねぎ	762	26.9	
31	水	白飯	○	ミネストローネ・ ハロウィンハンバーグ(1人2個) かぼちゃサラダ・ 卓上マヨネーズ	米、油、さつま芋、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、	にんにく、玉ねぎ、人参、 セロリ、トマト、枝豆、 キャベツ、かぼちゃ	922	31.1	
22回	<p>☆食料量の都合により、献立内容を変更することがありますので、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、ひわは給食には使用しません。 ※29日に使用する袋麺は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。</p>							平均栄養量	825	31.9
							南野調理所 TEL371-2416	基準栄養量	830	27 ~ 41.5