



# 11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 永山調理所

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	木	揚げパン	○	鮭のクリームシチュー・野菜ソテー	パン、油、砂糖、バター、小麦粉	牛乳、鮭、白いんげん豆、生クリーム、ベーコン	玉ねぎ、人参、白菜、かぶ、マッシュルーム、ほうれん草、エリンギ、キャベツ、コーン	780	27.2		
2	金	白飯	○	むらくも汁・鯖のねぎ味噌がけ・切干大根のはりはり漬け	米、砂糖、澱粉、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、あおさ、鯖、味噌、鰹節、昆布	人参、白菜、長ねぎ、切干大根、生姜	760	34.6		
5	月	白飯	○	にらと春雨の韓国風スープ・ヤンニョムチキン・ナムル	米、春雨、ごま油、澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉	人参、玉ねぎ、筍、しいたけ、にら、にんにく、トマト、大豆もやし、もやし、ほうれん草、ぜんまい、生姜	891	30.9		
6	火	ゆかりご飯	○	吉野汁・焼きシヤモ(1人2本)・ひじきの煮物・みかんゼリー	米、里芋、澱粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、シヤモ、ひじき、油揚げ	しそ、人参、大根、長ねぎ、小松菜、れんこん、枝豆、みかん、レモン	774	28.8		
7	水	茶飯	○	おでん・イカの磯辺揚げ・即席漬け	米、こんにゃく、小麦粉、上新粉、油	牛乳、昆布、さつまいも揚げ、竹輪、うずら卵、イカ、青のり	大根、人参、キャベツ、きゅうり、生姜	808	34.2		
8	木	コッパン	○	オニオンスープ・ロングウインナーのカレーソース・コーンとほうれん草のソテー	パン、油、澱粉、バター	牛乳、鶏肉、ウインナー、ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム、コーン、ほうれん草	711	30.9		
9	金	白飯	○	<b>大根の味噌汁</b> ・豚肉のスタミナ炒め・煮浸し	米、板心、油、砂糖	牛乳、味噌、豚肉、油揚げ、粉かつお	大根、しめじ、長ねぎ、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、にら、もやし、白菜、えのき	742	30.1		
12	月	白飯	○	キャベツの味噌汁・鯖の塩焼き・親子煮	米、油、しらたき、砂糖、澱粉	牛乳、豆腐、味噌、鯖、鶏肉、卵	えのき、キャベツ、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、人参、グリーンピース	844	39.6		
13	火	ガパオライス(麦ご飯)	○	若布スープ・みかん	米、麦、ごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豆腐、若布、鶏肉	玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ、生姜、にんにく、筍、人参、ピーマン、赤ピーマン、みかん	739	31.1		
14	水	白飯	○	かぶの味噌汁・秋刀魚の塩焼き・金平ごぼう	米、ごま油、こんにゃく、砂糖	牛乳、味噌、秋刀魚、豚肉	しめじ、かぶ、小松菜、長ねぎ、ごぼう、人参、れんこん、枝豆	791	29.5		
15	木	食パン	○	きのごシチュー・チキンメンチカツ・マセドアンサラダ・胡麻ドレッシング	パン、油、パン粉、小麦粉	牛乳、豚肉、鶏肉、白いんげん豆、青大豆、ひよこ豆、ひじき	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、トマト、きゅうり、コーン	845	37.5		
16	金	中華麺 *	○	味噌ラーメンのスープ・焼き餃子(1人3個)・えびと筍の炒め物	麺、油、ごま、餃子の皮、砂糖、澱粉、ごま油	牛乳、豚肉、なると、味噌、エビ	にんにく、生姜、人参、もやし、コーン、にら、キャベツ、玉ねぎ、筍、枝豆	820	38.1		
19	月	ポークカレーライス(白飯)	○	ブロッコリーサラダ・みかん・イタリアンドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、りんご、キャベツ、ブロッコリー、コーン、みかん	919	26.2		
20	火	白飯	○	根菜の味噌汁・鶏肉の唐揚げ・炒り豆腐	米、こんにゃく、澱粉、油、砂糖	牛乳、味噌、鶏肉、ひじき、豆腐、卵	人参、ごぼう、大根、長ねぎ、にんにく、生姜、玉ねぎ、枝豆	915	32.1		
21	水	白飯	○	呉汁・鯖の味噌マヨネーズ焼き・荳若布のごま油炒め	米、さつまいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、澱粉、ごま油、こんにゃく、ごま	牛乳、油揚げ、味噌、大豆、鯖、荳若布	人参、しめじ、白菜、長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、筍	815	33.3		
22	木	白飯	○	スープフォー・春巻・生揚げのオイスター炒め	米、フォー、春巻の皮、油、砂糖、澱粉	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、生揚げ	人参、玉ねぎ、しいたけ、もやし、みつば、長ねぎ、キャベツ、にんにく、生姜、筍、チンゲン菜	809	25.5		
26	月	<b>すき焼き丼</b> (白飯)	○	胡麻和え・りんご	米、油、しらたき、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豆腐	玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、しいたけ、キャベツ、いんげん、切干大根、りんご	826	29.7		
27	火	白飯	○	なめこの味噌汁・鰯の蒲焼き・ <b>野菜のみぞれ煮</b>	米、澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、味噌、豆腐、鰯	玉ねぎ、なめこ、長ねぎ、生姜、人参、もやし、小松菜、 <b>大根</b>	818	28.7		
28	水	白飯	○	<b>和風汁</b> ・ホッケの文化干し・里芋の味噌煮	米、春雨、里芋、砂糖	牛乳、うずら卵、かまぼこ、ホッケ、がんもどき、味噌	人参、白菜、 <b>長ねぎ</b> 、大根、いんげん	747	30.8		
29	木	ナン	○	キーマカレー・グリーンサラダ・フルーツ寒天・シーザードレッシング	ナン、油、澱粉	牛乳、豚肉、青大豆、寒天	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、桃、パイン、りんご	791	29.9		
30	金	白飯	○	トマトと卵のスープ・酢豚・ハスカップゼリー	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚肉	えのき、長ねぎ、きくらげ、トマト、白菜、コーン、生姜、玉ねぎ、人参、筍、しいたけ、ピーマン、ハスカップ	892	35.2		
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、びわは給食には使用しません。 ※16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。							連絡先 永山調理所 TEL 375-4661	平均栄養量	811	31.6
								基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5	