



11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	白飯	○	むらくも汁・ 鯖のねぎ味噌かけ・ 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	
2	金	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	
5	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	
6	火	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	
7	水	コッパパン	○	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	
8	木	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	
9	金	ポークカレー ライス (白飯)	○	フロッコリーサラダ・ 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	
12	月	白飯	○	大根の味噌汁・ 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	
13	火	食パン	○	きのこシチュー・ チキンメンチカツ・ マゼドアンサラダ・ 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	
14	水	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	
15	木	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	
16	金	ガバオライス (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	
19	月	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	
20	火	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	
21	水	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	
22	木	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、さつま芋、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	
26	月	白飯	○	なめこの味噌汁・ 鰯の蒲焼き・ 野菜のみぞれ煮	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、大根	818	28.7	
27	火	白飯	○	和風汁・ 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、長ねぎ、 大根、いんげん	747	30.8	
28	水	すき焼き丼 (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	
29	木	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、なんと、 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	
30	金	ゆかりご飯	○	吉野汁・ 焼きシヤモ(1人2本) ひじきの煮物	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	733	28.8	
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、ひわは給食には使用しません。 ※29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	809	31.6
								基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5