



12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		
3	月	コーン食パン	○	野菜スープ・スコッチエッグのケチャップソース・カラフルポテト	パン、油、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、バター	牛乳、ベーコン、卵、鶏肉、青大豆	コーン、玉ねぎ、人参、冬瓜、マッシュルーム、レタス、トマト	782	27.1
4	火	白飯	○	ゆばの吸物・大学芋（1人3個）豚肉と野菜の味噌炒め	米、さつまいも、油、砂糖、水あめ、ごま、澱粉	牛乳、かまぼこ、ゆば、豚肉、味噌	玉ねぎ、しめじ、 小松菜 、生姜、にんにく、人参、キャベツ、 大根 、ピーマン	798	24.5
5	水	豚キムチ丼（麦ご飯）	○	中華サラダ・ラフランスゼリー・中華ドレッシング	米、麦、ごま油、しらたき、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、茎若布	にんにく、玉ねぎ、人参、筍、キムチ、白菜、にら、もやし、きゅうり、ラフランス	817	29.9
6	木	白飯	○	せんべい汁・厚揚げの田楽・野菜のみぞれ煮・手作りふりかけ	米、小麦粉、砂糖、澱粉、ごま	牛乳、鶏肉、厚揚げ、味噌、ちりめんじゃこ、昆布、鰹節	人参、ごぼう、しめじ、 白菜 、長ねぎ、小松菜、もやし、 大根	771	30.1
7	金	白飯	○	なめことキャベツの味噌汁・鮭フライ・こんにゃくの炒め煮・卓上ソース	米、小麦粉、パン粉、油、こんにゃく、砂糖	牛乳、味噌、鮭、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、なめこ、長ねぎ、生姜、筍、しいたけ、いんげん	812	29.5
10	月	ジャージャー麺（中華麺）※	○	華風きゅうり・みかん	麺、油、砂糖、澱粉、ごま油	牛乳、豚肉、味噌	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、筍、きゅうり、 大根 、みかん	821	33.9
11	火	白飯	○	吉野汁・イカのかりかり梅揚げ・五目金平	米、澱粉、小麦粉、上新粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、イカ、茎若布、青大豆	玉ねぎ、人参、小松菜、長ねぎ、梅、ごぼう、れんこん	780	30.7
12	水	白飯	○	冬野菜の味噌汁・厚焼玉子・肉じゃが	米、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	牛乳、味噌、卵、豚肉	大根、れんこん、人参、ほうれん草、長ねぎ、玉ねぎ、グリーンピース	772	26.2
13	木	お楽しみ給食			米、油、バター、小麦粉、砂糖、チョコレート	鱈、牛乳、チーズ、生クリーム、鶏肉、大豆、金時豆、白いんげん豆、乳製品、卵	人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、 フロccoli 、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、枝豆、ほうれん草、ぶどう	886	28.2
14	金	白飯	○	もずくの味噌汁・鯖の塩焼き・ごま酢和え	米、砂糖、ごま	牛乳、もずく、味噌、鯖、油揚げ	白菜、しめじ、小松菜、長ねぎ、もやし、人参、キャベツ	791	34.6
17	月	油麩入り親子丼（白飯）	○	呉汁・りんご	米、里芋、油、しらたき、砂糖、麩	牛乳、油揚げ、味噌、大豆、鶏肉、卵	人参、冬瓜、長ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース、りんご	867	33.1
18	火	ぶどうパン	○	オニオンスープ・ホキのバジルマヨネーズソース・カラフルソテー	パン、油、澱粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉、ホキ、ハム	干しぶどう、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、エリンギ、赤ピーマン、黄ピーマン、いんげん	731	33.0
19	水	白飯	○	豆乳坦タフォー・焼きシューマイ（1人3個）鶏肉とカシューナッツの炒め物	米、ごま油、ごま、フォー、澱粉、シューマイの皮、カシューナッツ	牛乳、豚肉、豆乳、味噌、鶏肉	にんにく、生姜、人参、もやし、しいたけ、きくらげ、チンゲン菜、にら、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、枝豆	876	31.5
20	木	白飯	○	かぼちゃの味噌汁・ブリの照焼き・白菜のゆず風味	米、砂糖、澱粉	牛乳、味噌、鱈	かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、長ねぎ、生姜、白菜、人参、もやし、ゆず	771	30.4
21	金	冬野菜カレーライス（白飯）	○	海藻サラダ・みかん・和風ドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、海藻	にんにく、生姜、玉ねぎ、れんこん、人参、ごぼう、りんご、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、みかん	913	26.2

15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、びわは給食に使用しません。 ※10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	813	29.9
	南野調理所 TEL 371-2416							基準栄養量	830	27.0 ～ 41.5