



12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	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		
3	月	白飯	○	ゆばの吸物・ 大学芋（1人3個） <b>豚肉と野菜の味噌炒め</b>	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、 <b>大根</b> 、ピーマン	798	24.5
4	火	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
5	水	白飯	○	<b>せんべい汁</b> ・ 厚揚げの田楽・ <b>野菜のみぞれ煮</b> ・ 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、 <b>白菜</b> 、 <b>長ねぎ</b> 、小松菜、もやし、 <b>大根</b>	771	30.1
6	木	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
7	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
10	月	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
11	火	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
12	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
13	木	<b>油麩入り親子丼</b> (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、 <b>しいたけ</b> 、グリーンピース、 りんご	867	33.1
14	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
17	月	 <b>お楽しみ給食</b> 			米、油、バター、小麦粉、砂糖、 チョコレート	鰹、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、ブロッコリー、 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
18	火	白飯	○	<b>冬野菜の味噌汁</b> ・ 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、 <b>ほうれん草</b> 、長ねぎ、玉ねぎ、 グリーンピース	772	26.2
19	水	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
20	木	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
21	金	白飯	○	かぼちゃの味噌汁・ ブリの照焼き・ <b>白菜のゆず風味</b>	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、 <b>白菜</b> 、人参、 もやし、ゆず	771	30.4

15回	<p>☆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。                  ※20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。</p>						<p>平均栄養量</p>		813	29.9
	<p>南野調理所 Tel.371-2416</p>						<p>基準栄養量</p>		830	27.0 ～ 41.5