

2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			Energi	たん白質		
		主食	牛乳	おかず	質	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	kcal	g		
1	金	白飯	○	呉汁・ 鰯の甘露煮(ひとり2本) かぶと水菜の炊いたん	米、こんにゃく、里芋、 砂糖	牛乳、味噌、大豆、鰯、 鶏肉、かまぼこ	大根、人参、ごぼう、 小松菜、かぶ、水菜	812	31.6	
4	月	パインパン 	○	フェジョアード・ コシーニャコロック・ コーンサラダ・ 玉ねぎドレッシング	パン、油、じゃが芋、 小麦粉、パン粉	ベーコン、豚肉、 赤いんげん豆、ひよこ豆、 鶏肉、ミルクコーヒー	パイン、にんにく、コーン、 セロリー、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、トマト、 キャベツ、きゅうり	744	27.9	
5	火	白飯	○	けんちん汁・ マスのちゃんちゃん焼き・ 煮浸し	米、里芋、こんにゃく、 ごま油、バター、砂糖、 澱粉	牛乳、生揚げ、マス、 味噌、さつま揚げ、 粉かつお	人参、大根、ごぼう、 しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、 キャベツ、しめじ、白菜、 もやし、水菜	737	32.5	
6	水	ジャージャー丼 (白飯)	○	中華サラダ・ りんご	米、油、砂糖、澱粉、 しらたき、ごま油	牛乳、豚肉、味噌、 茗荷布	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、筍、もやし、 きゅうり、りんご	830	30.2	
7	木	白飯	○	白菜の味噌汁・ 鯖の文化干し・ 玉ねぎの卵とじ	米、油、しらたき、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、 鯖、鶏肉、卵	人参、白菜、しめじ、 長ねぎ、小松菜、玉ねぎ、 しいたけ、枝豆	801	35.7	
8	金	メヌード  (白飯)	○	パンショットビーフン・ フルーツ寒天	米、油、じゃがいも、 砂糖、澱粉、ビーフン	牛乳、鶏肉、豚肉、寒天	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、トマト、黄ピーマン、 ピーマン、キャベツ、筍、 しいたけ、パイン、 ほんかん、りんご	815	25.3	
12	火	菜飯	○	かまぼこの吸物・ 厚揚げのゆず田楽・ 筑前煮	米、砂糖、澱粉、油、 こんにゃく	牛乳、かまぼこ、厚揚げ、 味噌、鶏肉	青菜、大根、しめじ、 小松菜、長ねぎ、ゆず、 ごぼう、れんこん、人参、 筍、しいたけ、いんげん	749	26.9	
13	水	ココアトースト	○	野菜のスープ煮・ ホキのトマトソース	パン、バター、砂糖、 ココア、油、澱粉、 オリーブオイル	牛乳、ベーコン、ホキ	玉ねぎ、人参、トマト、 マッシュルーム、コーン、 キャベツ、かぼちゃ、 にんにく、黄ピーマン	763	31.2	
14	木	鶏そぼろ丼 (白飯)	○	かぶの味噌汁・ 即席漬	米、油、砂糖	牛乳、生揚げ、味噌、 鶏肉、卵、昆布	かぶ、しめじ、ほうれん草、 長ねぎ、生姜、筍、枝豆、 玉ねぎ、キャベツ、人参、 大根、きゅうり	789	37.4	
15	金	クラミック 	○	ワテルソーイ・ チキンナゲット(ひとり3個) 紫キャベツのサラダ・ フレンチドレッシング	パン、油、じゃがいも、 バター、小麦粉	牛乳、生クリーム、鰹、 鶏肉、ショア	干しぶどう、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、 ほうれん草、キャベツ、 むらさきキャベツ、コーン	980	28.1	
18	月	白飯 	○	キムチスープ・ タッカンジョン・ ナムル・ ナムルドレッシング	米、ごま油、澱粉、油、 砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、 鶏肉	人参、えのき、白菜、生姜、 キムチ、長ねぎ、にら、 にんにく、大豆もやし、 もやし、ほうれん草、 ぜんまい	818	35.0	
19	火	白飯	○	薩摩汁・ シシャモの磯辺揚げ(ひとり2本) 金平ごぼう	米、さつま芋、 こんにゃく、小麦粉、 上新粉、油、ごま油、 砂糖、ごま	牛乳、豚肉、油揚げ、 味噌、シシャモ、青のり	人参、大根、長ねぎ、 ごぼう、れんこん	870	30.4	
20	水	ポークカレーライス (白飯)	○	大根サラダ・ いよかん・ 和風ドレッシング	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、大根、 きゅうり、コーン、 いよかん	914	26.7	
21	木	白飯	○	冬野菜の味噌汁・ 鯖の塩焼き・ 生揚げと野菜のうま煮	米、油、こんにゃく、 里芋、砂糖	牛乳、味噌、鯖、鶏肉、 生揚げ	白菜、れんこん、ごぼう、 小松菜、長ねぎ、人参、 大根、いんげん	857	38.6	
22	金	ホワイト ブレッド 	○	ビーフンチャウダー・ ハンバーグバーベキューソース・ コーンとほうれん草のソテー	パン、油、バター、 小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、 白いんげん豆、チーズ、 生クリーム、鶏肉、豚肉、 ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、 ブロッコリー、生姜、 にんにく、りんご、 ほうれん草、コーン	848	39.4	
25	月	白飯 	○	華風コーンスープ・ イカのチリソース・ 豚肉と大根の中華煮	米、澱粉、油、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、卵、イカ、 豚肉、青大豆	玉ねぎ、人参、きくらげ、 コーン、みつば、にんにく、 生姜、長ねぎ、大根	885	36.5	
26	火	白飯	○	ゆばの吸物・ 鶏肉の照焼きソース・ 切干大根の胡麻味噌あえ	米、砂糖、澱粉、ごま	牛乳、かまぼこ、ゆば、 鶏肉、茗荷、味噌	玉ねぎ、しめじ、小松菜、 長ねぎ、生姜、切干大根、 こねぎ、人参、きゅうり、 もやし	787	30.0	
27	水	ソフト フランスパン 	○	ポトフ・ 鰯のエスカパッシュ・ 冬野菜のラタトゥイユ	パン、油、じゃがいも、 澱粉、オリーブオイル、 砂糖	牛乳、鶏肉、鰯、 ベーコン、ウインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ、 セロリー、いんげん、トマト、 黄ピーマン、ピーマン、 レモン、にんにく、ごぼう、 れんこん、大根、しめじ	819	37.5	
28	木	衣笠丼 (白飯)	○	根菜の味噌汁・ りんご	米、里芋、油、砂糖	牛乳、味噌、鶏肉、 油揚げ、卵	大根、人参、ごぼう、 長ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、 こねぎ、りんご	834	32.0	
19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用する予定です。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。							平均栄養量	824	32.3
南野調理所 TEL.371-2416							基準栄養量	830	27 ~ 41.5	