

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	金	メヌード (白飯)	○	パンシットビーフン・ 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	812	25.3	
4	月	白飯	○	果汁 ・ 豚の甘露煮・ 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	809	31.6	
5	火	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	798	35.7	
6	水	クラミック	シ ョ ア	ワートルソーイ・ チキンナゲット(1人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、鰯、 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	
7	木	白飯	○	産卵汁 ・ シシャモの磯辺揚げ(1人2本) 金平ごぼう	米、さつまいも、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	867	30.4	
8	金	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、 莖若布	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、筍、もやし、きゅうり、 りんご	827	30.2	
12	火	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	854	38.6	
13	水	鶏そぼろ丼 (白飯)	○	かぶの味噌汁 ・ 即席漬け	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	786	37.4	
14	木	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 、 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、トマト	763	31.2	
15	金	白飯	○	キムチスープ・ タツカンジョン・ 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、キムチ、 長ねぎ、にら、生姜、にんにく、 大豆もやし、もやし、ほうれん草、 ぜんまい	815	35.0	
18	月	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、若布、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	784	30.0	
19	火	ホワイト フレッド	○	ビーンチャウダー・ 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、ブロッコリー、 生姜、にんにく、りんご、 ほうれん草、コーン、キャベツ	848	39.4	
20	水	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	748	26.9	
21	木	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	911	26.7	
22	金	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	882	36.5	
25	月	パインパン	コ ミ ル ク ー ヒ ー	フェジョアダ・ コシーニャコロッケ・ 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、セロリー、 玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、トマト、 キャベツ、コーン、きゅうり	753	27.9	
26	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、さつまいも、 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	733	32.5	
27	水	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	831	32.0	
28	木	ソフト フランスパン	○	ポトフ・ 鰯のエスカベッシュ・ 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、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、トマト	819	37.5	
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。							平均栄養量	822	32.3
	連絡先 永山調理所 TEL375-4661							基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5