



### 3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	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	白飯	○	沢煮汁・ ホキのねぎ味噌がけ・ 煮浸し	米、澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ホキ、味噌、 油揚げ、粉かつお	人参、大根、ごぼう、しいたけ、 水菜、長ねぎ、白菜、もやし	802	30.7	
4	月	ちらし寿司	○	桜かまぼこの吸物・ 鯖のごまだれかけ・ 切干大根の煮物	米、ごま油、ごま、砂糖、澱粉、 油	油揚げ、牛乳、かまぼこ、鯖	人参、れんこん、かんぴょう、 白菜、長ねぎ、小松菜、生姜、 切干大根、しいたけ、いんげん	884	29.8	
5	火	食パン	○	パスタスープ・ メンチカツ・ 野菜ソテー・ 卓上ソース	パン、油、マカロニ、小麦粉、 パン粉	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン	生姜、セロリー、玉ねぎ、 えのき、人参、キャベツ、 しめじ、もやし、チンゲン菜	751	27.4	
6	水	白飯	○	海老しんじょの吸物・ 鯖の塩焼き・ ごま酢和え	米、砂糖、ごま	牛乳、海老しんじょ、若布、鯖	白菜、人参、 <b>長ねぎ</b> 、もやし、 キャベツ	777	36.0	
7	木	 <b>卒業お祝い給食</b> 			米、澱粉、油、砂糖、上新粉	小豆、卵、鶏肉、油揚げ、 いんげん豆、飲むヨーグルト	<b>しいたけ</b> 、玉ねぎ、筍、長ねぎ、 ほうれん草、にんにく、生姜、 人参、大根、かぶ、水菜	946	30.3	
8	金	ポークカレーライス (白飯)	○	豆のカラフルサラダ・ デコボン・ シーザードレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、大豆、金時豆、 白いんげん豆	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 りんご、枝豆、コーン、 きゅうり、キャベツ、 デコボン	956	29.2	
11	月	うどん ※	○	きつねうどんの汁・ 竹輪の磯辺揚げ(1人2本) 里芋のうま煮	うどん、小麦粉、上新粉、油、 こんにゃく、里芋、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、竹輪、 青のり、鶏肉、さつま揚げ	人参、玉ねぎ、白菜、小松菜、 長ねぎ	772	34.8	
12	火	中華丼 (白飯)	○	茎若布のごま油炒め・ オレンジ	米、ごま油、砂糖、澱粉、 こんにゃく、ごま	牛乳、豚肉、エビ、イカ、 うずら卵、なると、茎若布	生姜、人参、筍、しいたけ、 白菜、ごぼう、小松菜、 オレンジ	791	33.4	
13	水	白飯	○	大根の味噌汁・ アジフライ・ 即席漬け・ 卓上ソース	米、小麦粉、パン粉、油	牛乳、豆腐、味噌、鰯、昆布	大根、人参、えのき、キャベツ、 きゅうり	759	27.2	
14	木	チキンクリームライス (ケチャップライス)	○	かむカムサラダ・ はるか・ 玉ねぎドレッシング	米、油、じゃがいも、バター、 小麦粉	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ、 生クリーム、茎若布	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 切干大根、きゅうり、もやし、 はるか	875	27.3	
15	金	白飯	○	ごま汁・ 鮭の照り焼き・ 五目金平	米、里芋、ごま、砂糖、澱粉、 ごま油	牛乳、油揚げ、味噌、鮭、豚肉、 茎若布	人参、白菜、長ねぎ、生姜、 ごぼう、れんこん、枝豆	812	36.7	
18	月	菜飯	○	豚汁・ ワカサギの南蛮漬け・ 昆布の炒め煮	米、油、こんにゃく、里芋、 澱粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、味噌、ワカサギ、 昆布、さつま揚げ	青菜、人参、ごぼう、大根、 長ねぎ、しいたけ、筍、いんげん	804	29.6	
19	火	ジャージャン豆腐 (白飯)	○	ワンタンスープ・ はるか	米、油、ワンタン、ごま油、 砂糖、澱粉	牛乳、鶏肉、なると、豚肉、 生揚げ、味噌	生姜、人参、しいたけ、もやし、 長ねぎ、チンゲン菜、にんにく、 筍、玉ねぎ、キャベツ、はるか	782	31.0	
20	水	コッペパン	○	コーンチャウダー・ ロングウインナーの ケチャップソース・ シルバーサラダ・ 青じそドレッシング	パン、油、じゃがいも、バター、 小麦粉、砂糖、しらたき	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ、 生クリーム、ウインナー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 コーン、トマト、キャベツ、枝豆	860	34.4	
22	金	鶏そぼろ丼 (白飯)	○	豆腐の味噌汁・ キャベツのゆかり和え	米、油、砂糖	牛乳、味噌、豆腐、若布、鶏肉、 卵	えのき、小松菜、長ねぎ、生姜、 玉ねぎ、筍、人参、枝豆、 キャベツ、きゅうり、しそ	767	36.5	
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。                  ※11日に使用する袋麺(うどん)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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">南野調理所 TEL 371-2416</div>							平均栄養量	823	31.6
							基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5	

