

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	黄	赤	緑			
		献立名		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	シャージャン豆腐 (白飯)	○	ワントンスープ・ はるか	米、油、ワントン、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	785	31.0
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	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、 しらす	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
6	水	卒業お祝い給食 			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	しいたけ、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
7	木	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
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	959	29.2
11	月	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、鰹、昆布	大根、人参、えのき、 キャベツ、きゅうり	762	27.2
12	火	中華丼 (白飯)	○	莖若布のごま油炒め・ 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、莖若布	生姜、人参、筍、しいたけ、 白菜、ごぼう、小松菜、 オレンジ	794	33.4
13	水	白飯	○	豚汁・ 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	805	30.7
14	木	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	770	36.5
15	金	うどん ※	○	かつおうどんの汁・ 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
18	月	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、莖若布	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
19	火	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、長ねぎ、もやし、 キャベツ	780	36.0
20	水	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
22	金	白飯	○	ごま汁・ 鯖の照り焼き・ 五目金平	米、里芋、ごま、砂糖、澱粉、 ごま油	牛乳、油揚げ、味噌、鯖、 豚肉、莖若布	人参、白菜、長ねぎ、生姜、 ごぼう、れんこん、枝豆	815	36.7
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用予定です。太字の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、ひわは給食に使用しません。 ※15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。						平均栄養量	824	31.6
							基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5

連絡先 永山調理所 TEL375-4661