

4月分学校給食予定献立表（中学校・Bコース）

平成31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 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
9	火	白飯	○	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、長ねぎ、生姜、 筍、しいたけ、いんげん	825	29.3	
10	水	白飯	○	華風コーンスープ・ 焼き餃子(1人3個) なすの辛味炒め	米、澱粉、餃子の皮、油、 ごま、砂糖	牛乳、卵、豚肉、鶏肉、味噌	玉ねぎ、人参、きくらげ、 コーン、チンゲン菜、 キャベツ、生姜、 なす、長ねぎ、にら	807	30.6	
11	木	若布ご飯	○	桜かまぼこの吸物・ イカの磯辺揚げ・ 胡麻和え	米、春雨、小麦粉、上新粉、 油、こんにゃく、砂糖、ごま	若布、牛乳、かまぼこ、 イカ、青のり	キャベツ、大根、人参、 白菜、あさつき、いんげん	796	29.9	
12	金	フレッシュロール	○	オニオンスープ・ メンチカツ・ 白菜のクリーム煮	パン、油、小麦粉、パン粉、 澱粉、マカロニ	牛乳、豚肉、ハム、 生クリーム	にんにく、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、パセリ、 エリンギ、白菜	695	26.7	
15	月	鶏そぼろ丼 (白飯)	○	豚汁・ 桜ゼリー	米、油、こんにゃく、 里芋、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、 卵	人参、玉ねぎ、大根、 あさつき、生姜、筍、 枝豆、さくらんぼ	800	36.4	
16	火	ポークカレーライス (白飯)	○	海藻サラダ・ 清見オレンジ・ 胡麻ドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、海藻	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、りんご、もやし、 きゅうり、コーン、 清見オレンジ	912	25.5	
17	水	コッペパン	○	ミネストローネ・ 鶏肉のハーブ焼き・ カラフルポテト	パン、油、じゃがいも、 バター	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、 セロリ、トマト、コーン、 キャベツ、いんげん、枝豆	721	33.4	
18	木	白飯	○	吉野汁・ 鯖の塩焼き・ 豚肉と野菜の味噌炒め	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、鯖、 豚肉、味噌	大根、人参、小松菜、 長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、 生姜、キャベツ、ピーマン	829	39.5	
19	金	白飯	○	新じゃが芋の味噌汁・ チキンチキンごぼう・ 即席漬け	米、新じゃがいも、澱粉、 油、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、鶏肉、 青大豆、昆布	玉ねぎ、人参、長ねぎ、 ごぼう、キャベツ、きゅうり	809	33.6	
22	月	白飯	○	ジュリエンヌスープ・ ハンバーグケチャップソース・ キャベツソテー	米、油、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン	人参、玉ねぎ、もやし、 赤ピーマン、キャベツ、 パセリ、トマト、コーン	785	27.9	
23	火	白飯	○	けんちん汁・ 焼きシヤモ(1人2本) ごぼうのしくれ煮	米、ごま油、里芋、 こんにゃく、油、 しらたき、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 シヤモ、豚肉、 さつま揚げ	しいたけ、人参、大根、 ごぼう、長ねぎ、生姜、 いんげん	751	32.8	
24	水	食パン	○	トマトシチュー・ フライドチキン・ アスパラサラダ・ 玉ねぎドレッシング	パン、油、じゃがいも、 砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、鶏肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 トマト、アスパラガス、 キャベツ、きゅうり	826	34.1	
25	木	白飯	○	呉汁・ 鰯の蒲焼き・ 新筍のおかか炒め	米、こんにゃく、里芋、澱粉、 油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、油揚げ、味噌、 大豆、鰯、さつま揚げ、 粉かつお	大根、人参、長ねぎ、 生姜、新筍、いんげん	900	35.3	
26	金	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	○	ナムル・ フルーツ寒天・ ナムルドレッシング	米、麦、油、砂糖、 澱粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 味噌、寒天	にんにく、玉ねぎ、ぜんまい、 人参、長ねぎ、大豆もやし、 生姜、もやし、ほうれん草、 桃、みかん、りんご	906	32.5	
14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。 ☆ <b>太字</b> は市内産の食材を使用する予定です。 <b>太字</b> 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。							平均栄養量	812	32.0
	南野調理所 TEL371-2416							基準栄養量	830	41.5