

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 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	○	シュリエンヌスープ・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、豚肉、鶏肉、ベーコン	人参、玉ねぎ、もやし、赤ピーマン、パセリ、トマト、キャベツ、コーン	782	27.9		
10	水	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	大根、人参、白菜、あさつき、キャベツ、いんげん	796	29.9		
11	木	白飯	○	けんちん汁・焼きシヤモ(1人2本)・ごぼうのしぐれ煮	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	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、しいたけ、いんげん	749	32.8		
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	797	36.4		
16	火	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、キャベツ、いんげん、枝豆、コーン	721	33.4		
17	水	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	909	25.5		
18	木	白飯	○	呉汁・鯛の蒲焼き・新巻のおかか炒め	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、鯛、さつま揚げ、粉かつお	大根、人参、長ねぎ、生姜、新巻、いんげん	897	35.3		
19	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、生姜、玉ねぎ、人参、 長ねぎ 、大豆もやし、もやし、ほうれん草、ぜんまい、桃、みかん、りんご	909	32.5		
22	月	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	829	34.2		
23	火	白飯	○	吉野汁・鯛の塩焼き・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、生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン	826	39.5		
24	水	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	822	29.3		
25	木	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、にら、キャベツ、生姜、なす、長ねぎ	804	30.6		
26	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	806	33.6		
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。 ☆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、ひわは給食に使用しません。							平均栄養量	810	32.0	
								連絡先 永山調理所 TEL375-4661	基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5