



# 5月分学校給食予定献立表（中学校・A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 | たん白質 |                 |
|-----|---|-----------------------|----|--|---|------------------------------|--|-------|------|-----------------|
|     |   | 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                   | kcal   | g     |      |                 |
| 7   | 火   | ビーンズカレーライス<br>(白飯)    | ○  | アスパラサラダ・<br>ニューサマーオレンジ・<br>イタリアンドレッシング         | 米、油、澱粉                                  | 牛乳、豚肉、ひよこ豆、<br>えんどう豆、赤いんげん豆  | 生姜、にんにく、玉ねぎ、<br>人参、マッシュルーム、<br>アスパラガス、キャベツ、<br>きゅうり、コーン、<br>ニューサマーオレンジ | 921   | 29.9 |                 |
| 8   | 水   | 白飯                    | ○  | 豆腐の味噌汁・<br>厚焼玉子・<br>新じゃがのそぼろ煮                  | 米、油、新じゃがいも、<br>砂糖、澱粉                    | 牛乳、豆腐、味噌、卵、<br>豚肉            | 人参、キャベツ、長ねぎ、<br>ほうれん草、玉ねぎ、<br>グリーンピース                                  | 768   | 27.9 |                 |
| 9   | 木   | 胚芽食パン                 | ○  | 野菜スープ・<br>アジの香草パン粉焼き・<br>きのこソテー                | 胚芽、パン、油、<br>マカロニ、パン粉                    | 牛乳、ベーコン、鰹、<br>チーズ、鶏肉         | 玉ねぎ、人参、<br>黄ピーマン、キャベツ、<br>マッシュルーム、<br>エリンギ、いんげん                        | 670   | 33.7 |                 |
| 10  | 金   | 白飯                    | ○  | 沢煮汁・<br>メバルのレモン風味揚げ・<br>昆布の炒め煮                 | 米、澱粉、油、ごま油、<br>砂糖                       | 牛乳、豚肉、メバル、<br>昆布、油揚げ         | しいたけ、ごぼう、人参、<br>大根、長ねぎ、レモン、<br>筍、ぜんまい、いんげん                             | 776   | 28.8 |                 |
| 13  | 月   | ミルクパン                 | ○  | 押し麦入りミネストローネ・<br>白身魚のフライ・<br>カラフルポテト・<br>卓上ソース | パン、大麦、練乳、油、<br>パン粉、小麦粉、澱粉、<br>じゃがいも、バター | 牛乳、白いんげん豆、<br>ウインナー、鰹        | にんにく、人参、玉ねぎ、<br>セロリ、トマト、<br>キャベツ、コーン、枝豆                                | 790   | 30.9 |                 |
| 14  | 火   | 白飯                    | ○  | にら玉汁・<br>鯖の塩焼き・<br>ひじきの煮物                      | 米、澱粉、砂糖、ごま油                             | 牛乳、卵、鯖、ひじき、<br>油揚げ           | 人参、筍、冬瓜、長ねぎ、<br>にら、れんこん、枝豆   | 817   | 36.0 |                 |
| 15  | 水   | 豚肉の<br>ブルコギ丼<br>(麦ご飯) | ○  | 野菜の甘酢あえ・<br>清見オレンジ                             | 米、麦、油、砂糖、<br>はちみつ、ごま、ごま油                | 牛乳、豚肉                        | にんにく、生姜、玉ねぎ、<br>人参、しめじ、もやし、<br>長ねぎ、にら、大根、<br>清見オレンジ                    | 849   | 32.2 |                 |
| 16  | 木   | うどん※                  | ○  | 若竹肉うどんの汁・<br>笹かまの明日葉揚げ(ひとり2個)<br>切干大根の五目煮      | うどん、ごま油、小麦粉、<br>上新粉、油、しらたき、<br>砂糖       | 牛乳、豚肉、若布、<br>笹かまぼこ、鶏肉、<br>大豆 | 玉ねぎ、筍、長ねぎ、<br>小松菜、明日葉、人参、<br>切干大根、しいたけ、<br>いんげん                        | 720   | 35.0 |                 |
| 17  | 金   | 白飯                    | ○  | もずくの味噌汁・<br>鶏肉の西京焼き・<br>即席漬け                   | 米                                       | 牛乳、油揚げ、味噌、<br>もずく、鶏肉、昆布      | 大根、小松菜、長ねぎ、<br>キャベツ、きゅうり、<br>人参  | 804   | 30.0 |                 |
| 20  | 月   | 若布ご飯                  | ○  | 春キャベツの味噌汁・<br>焼きシシャモ(ひとり2本)<br>いんげんのひき肉炒め      | 米、油、砂糖、澱粉、<br>ごま油                       | 若布、牛乳、油揚げ、<br>味噌、シシャモ、豚肉     | しめじ、キャベツ、筍、<br>あさつき、生姜、もやし、<br>にんにく、人参、いんげん                            | 745   | 32.8 |                 |
| 21  | 火   | 白飯                    | ○  | 五目スープ・<br>ホキのチリソース・<br>えびと筍の中華炒め               | 米、ごま油、澱粉、油、<br>砂糖                       | 牛乳、豚肉、うすら卵、<br>なると、ホキ、エビ     | 人参、玉ねぎ、生姜、<br>チンゲン菜、にんにく、<br>長ねぎ、筍、エリンギ                                | 821   | 35.5 |                 |
| 22  | 水   | ポークカレー<br>ライス<br>(白飯) | ○  | 寒天サラダ・<br>メロン・<br>和風ドレッシング                     | 米、油、じゃがいも                               | 牛乳、豚肉、寒天                     | にんにく、生姜、玉ねぎ、<br>人参、りんご、キャベツ、<br>コーン、メロン                                | 918   | 27.3 |                 |
| 23  | 木   | 白飯                    | ○  | 新玉ねぎの味噌汁・<br>鶏肉の照焼きソース・<br>お浸し・<br>卓上醤油        | 米、板ふ、砂糖、澱粉                              | 牛乳、味噌、若布、鶏肉                  | 玉ねぎ、しめじ、<br>あさつき、生姜、<br>キャベツ、人参、<br>小松菜、えのき                            | 752   | 28.5 |                 |
| 24  | 金   | グリーンピース<br>ご飯         | ○  | ゆばの吸物・<br>イカのゆかり揚げ・<br>かぶとチンゲン菜の炊いたん           | 米、小麦粉、上新粉、油、<br>砂糖                      | 牛乳、かまぼこ、ゆば、<br>イカ、油揚げ        | グリーンピース、玉ねぎ、<br>小松菜、長ねぎ、しそ、<br>人参、かぶ、チンゲン菜                             | 829   | 33.1 |                 |
| 27  | 月   | 白飯                    | ○  | 卵スープ・<br>酢鶏・<br>いちごゼリー                         | 米、油、澱粉、ごま油、<br>砂糖                       | 牛乳、鶏肉、豆腐、卵                   | 玉ねぎ、人参、コーン、<br>生姜、筍、ピーマン、<br>しいたけ、いちご                                  | 862   | 35.6 |                 |
| 28  | 火   | 白飯                    | ○  | 新じゃが芋の味噌汁・<br>豆腐ハンバーグおろしソース・<br>煮浸し            | 米、新じゃがいも、砂糖                             | 牛乳、油揚げ、味噌、<br>豆腐、鶏肉、粉かつお     | 玉ねぎ、しめじ、大根、<br>白菜、人参、もやし、<br>小松菜                                       | 745   | 26.5 |                 |
| 29  | 水   | 他人丼<br>(麦ご飯)          | ○  | 塩きんぴら・<br>河内晩柑                                 | 米、麦、油、しらたき、<br>砂糖、澱粉、ごま油                | 牛乳、豆腐、卵、<br>鶏肉、豚肉            | 玉ねぎ、人参、しいたけ、<br>長ねぎ、生姜、ごぼう、<br>れんこん、アスパラガス、<br>河内晩柑                    | 862   | 33.8 |                 |
| 30  | 木   | 白飯                    | ○  | 和風汁・<br>鯖の香味だれ・<br>野菜の白和え風                     | 米、春雨、油、砂糖、<br>澱粉、こんにゃく、ごま               | 牛乳、生揚げ、鰹、<br>白いんげん豆          | 人参、大根、あさつき、<br>玉ねぎ、いんげん、<br>キャベツ、切干大根                                  | 783   | 32.0 |                 |
| 31  | 金   | ごま揚げパン                | ○  | じゃが芋と鶏肉のトマト煮・<br>野菜ソテー                         | パン、油、砂糖、ごま、<br>オリーブオイル、<br>新じゃがいも       | 牛乳、鶏肉、ハム                     | にんにく、玉ねぎ、コーン、<br>マッシュルーム、トマト、<br>グリーンピース、キャベツ、<br>エリンギ、赤ピーマン、人参        | 780   | 33.5 |                 |
| 19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。<br/>                 ☆木字は市内産の食材を使用する予定です。木字の料理に使われます。<br/>                 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食に使用しません。<br/>                 ※16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> |                       |    |  |   |                              |  | 平均栄養量 | 801  | 31.7            |
|     |   |                       |    |  |   |                              | 南野調理所<br>Tel 371-2416  | 基準栄養量 | 830  | 27<br>~<br>41.5 |