



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