

6月分学校給食予定献立表（中学校・Bコース）

令和1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			
3	月	胚芽食パン	○	ポテトスープ・ タンドリーチキン・ 野菜ソテー	パン、油、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、 ベーコン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 にんにく、生姜、キャベツ、 コーン、ほうれん草	741	32.4	
4	火	白飯	○	豆腐の味噌汁・ れんこんメンチカツ・ かむカムサラダ・ 和風ドレッシング・ 卓上ソース	米、小麦粉、パン粉、油	牛乳、豆腐、味噌、豚肉、鶏肉、 茎若布	玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、 れんこん、切干大根、人参、 きゅうり、もやし	801	26.6	
5	水	白飯	○	タッカルビ風スープ・ チヂミ・ 炒めナムル	米、ごま油、砂糖、米粉、澱粉	牛乳、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、 しいたけ、キャベツ、にら、 生姜、大豆もやし、もやし、 ほうれん草、ぜんまい	735	21.8	
6	木	菜飯	○	かまぼこの吸物・ シシャモの磯辺揚げ・ (1人2本) なすのピリ辛炒め	米、小麦粉、上新粉、油、砂糖、 ごま油	牛乳、かまぼこ、シシャモ、 青のり、豚肉、味噌	青菜、大根、しめじ、小松菜、 長ねぎ、にんにく、筍、人参、 なす、にら	793	30.1	
7	金	ハヤシライス (白飯)	○	アスパラサラダ・ フルーツ寒天・ イタリアンドレッシング	米、油	牛乳、豚肉、寒天	にんにく、生姜、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、 パイン、みかん、りんご	896	26.8	
10	月	白飯	○	吉野汁・ アジフライ・ 切干大根の煮物・ 卓上ソース	米、澱粉、小麦粉、パン粉、油、 しらたき、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、鰯	人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、 切干大根、しいたけ、いんげん	823	28.1	
11	火	コーン食パン	○	レタススープ・ オムレツ・ じゃがいものポロネーゼ風	パン、オリーブオイル、 じゃがいも、澱粉	牛乳、卵、豚肉	コーン、人参、玉ねぎ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 レタス、にんにく、トマト、 ほうれん草	769	29.5	
12	水	白飯	シ ョ ア	根菜の味噌汁・ タラの和風あんかけ・ キャベツのゆかり和え	米、里芋、澱粉、油、砂糖	豆腐、味噌、鰯、ショア	れんこん、人参、ごぼう、生姜、 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 しそ	753	28.4	
13	木	中華麺 ※	○	坦々麺スープ・ 中華サラダ・ すいか・ 中華ドレッシング	麺、ごま油、ごま、澱粉	牛乳、豚肉、味噌、茎若布	にんにく、生姜、筍、人参、 もやし、チンゲン菜、長ねぎ、 大根、きゅうり、コーン、すいか	811	32.4	
14	金	白飯	○	もずくの吸物・ 鯖の塩焼き・ 凍り豆腐の卵とじ	米、砂糖	牛乳、鶏肉、もずく、鯖、 凍り豆腐、卵	白菜、人参、水菜、長ねぎ、 玉ねぎ、枝豆	813	38.9	
17	月	ねぎ塩豚丼 (白飯)	○	なめこの味噌汁・ あじさいゼリー	米、ごま油、澱粉、砂糖	牛乳、豆腐、味噌、豚肉	冬瓜、なめこ、にんにく、 長ねぎ、人参、玉ねぎ、 もやし、にら、ぶどう	839	30.0	
18	火	イギリスパン	○	野菜スープ・ 鰯のマリネ・ かぼちゃと豆のサラダ・ 和風クリームドレッシング	パン、油、澱粉、 オリーブオイル、砂糖、 さつま芋	牛乳、ベーコン、鰯、大豆、 金時豆、白いんげん豆	玉ねぎ、人参、セロリー、 キャベツ、赤ピーマン、 黄ピーマン、レモン、かぼちゃ、 枝豆	831	32.7	
19	水	白飯	○	若布スープ・ 蒸しシュウマイ(1人2個) 生揚げのオイスター炒め	米、春雨、ごま、ごま油、 シュウマイの皮、油、砂糖、澱粉	牛乳、鶏肉、若布、豚肉、生揚げ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、 筍、チンゲン菜、長ねぎ	753	28.0	
20	木	白飯	○	なすの味噌汁・ 鯖のごまだれ・ 煮浸し	米、ごま油、ごま、砂糖、澱粉	牛乳、味噌、鯖、油揚げ、 粉かつお	玉ねぎ、白菜、なす、あさつき、 生姜、キャベツ、人参、えのき、 水菜	767	32.4	
21	金	ポークカレーライス (白飯)	○	グリーンサラダ・ メロン・ 青じそドレッシング	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、青大豆	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 りんご、キャベツ、きゅうり、 コーン、メロン	915	27.9	
24	月	白飯	○	呉汁・ ホッケの文化干し・ こんにゃくの炒め煮	米、里芋、油、こんにゃく、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、大豆、 ホッケ、豚肉	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、 生姜、筍、しいたけ、いんげん	745	32.6	
25	火	中華丼 (麦ご飯)	○	春雨サラダ・ すいか	米、麦、ごま油、砂糖、澱粉、 春雨	牛乳、豚肉、エビ、イカ、 うずら卵、なると	生姜、人参、筍、しいたけ、 キャベツ、きゅうり、もやし、 コーン、すいか	854	34.7	
26	水	白飯	○	玉ねぎの味噌汁・ 鶏肉の唐揚げ・ 野菜の梅和え	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、鶏肉	玉ねぎ、大根、人参、にんにく、 生姜、いんげん、キャベツ、 きゅうり、梅	877	29.1	
27	木				パン、バター、砂糖、油、 じゃがいも、米粉、ココア	卵、牛乳、鶏肉、ハム、豆乳	にんにく、玉ねぎ、人参、 ズッキーニ、なす、キャベツ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 エリンギ、コーン	799	35.1	
28	金	白飯	○	冬瓜汁・ 鮭の味噌マヨネーズ焼き・ 筑前煮	米、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、澱粉、油、こんにゃく、 里芋	牛乳、エビ、鮭、味噌、鶏肉	冬瓜、玉ねぎ、人参、ごぼう、 れんこん、しいたけ、いんげん	750	35.5	
20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、びわは給食に使用しません。 ※13日に使用する袋麺(中華麺)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	803	30.7
南野調理所 TEL371-2416							基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5	