

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永山調理所

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー	たん白質		
					黄	赤	緑				
		主食	牛乳	おかず	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		
3	月	菜飯	○	かまぼこの吸物・ シシヤモの磯辺揚げ(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、 シシヤモ、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		
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、荳若布	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	798	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、しいたけ、 キャベツ、人参、にら、 生姜、大豆もやし、もやし、 ほうれん草、ぜんまい	732	21.8		
6	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、 荳若布	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		
7	金	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	742	32.6		
10	月	 お楽しみ給食			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		
11	火	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	810	38.9		
12	水	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	893	26.8		
13	木	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	750	28.4		
14	金	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		
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	836	30.0		
18	火	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	750	28.0		
19	水	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	765	29.3		
20	木	白飯	○	むすの味噌汁 ・ 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、 むす 、 あざつき、生姜、キャベツ、 人参、えのき、水菜	764	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、 もっし 、コーン、メロン	912	27.9		
24	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	820	28.1		
25	火	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	874	29.1		
26	水	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	857	34.7		
27	木	白飯	○	冬瓜汁・ 鮭の味噌マヨネーズ焼き・ 筑前煮	ノンエッグマヨネーズ、 米、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	747	35.5		
28	金	イギリスパン	○	野菜スープ ・ 鰹のマリネ・ 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、砂糖、 オリーブオイル、さつま芋	牛乳、ベーコン、鰹、 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	832	32.7		
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、ひわは給食に使用しません。 ※6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。							連絡先 永山調理所 TEL 375-4661	平均栄養量	801	30.6
									基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5