

7月分学校給食予定献立表（中学校・Aコース）

令和元年度

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	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			
1	月	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	○	中華サラダ・ すいか・ 中華ドレッシング	米、麦、油、砂糖、澱粉、 ごま油、しらたき	牛乳、豚肉、味噌、豆腐、 筍若布	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、長ねぎ、もやし、 キャウリ、コーン、すいか	905	33.1
2	火	白飯	○	果汁・ 鯖の塩焼き・ 五目金平	米、じゃがいも、ごま油、 砂糖	牛乳、味噌、大豆、鯖、 筍若布	人参、大根、長ねぎ、 ごぼう、れんこん、枝豆	836	35.3
3	水	ミルクパン	○	ヌードルスープ・ スパニッシュオムレツ・ ラタトゥイユ	パン、練乳、ライスヌードル、 じゃがいも、オリーブオイル、 砂糖、澱粉	牛乳、鶏肉、エビ、卵、 チーズ、ベーコン、ウインナー	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、もやし、 あさつき、にんにく、トマト、 スッキーニ、オリーブ	692	29.5
4	木	白飯	○	豆腐の吸物・ 鰯の梅煮(ひとり2本) にらともやしの炒め物	米、ごま油、砂糖、澱粉	牛乳、豆腐、かまぼこ、鰯、 豚肉	えのき、玉ねぎ、長ねぎ、 ほうれん草、梅、筍、人参、 もやし、にら	796	34.1
5	金	チリミートライス (白飯)	○	セタスープ・ セタゼリー	米、油、澱粉、砂糖	牛乳、ハム、かまぼこ、豚肉	えのき、冬瓜、生姜、 にんにく、玉ねぎ、人参、 トマト、ナタデココ、レモン	809	30.1
8	月	白飯	○	おすの味噌汁・ 太刀魚の唐揚げ・ 炒り豆腐	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、味噌、太刀魚、鶏肉、 豆腐、ひじき、青大豆、卵	玉ねぎ、おす、小松菜、人参	916	32.5
9	火	ピビンパ丼 (白飯)	○	若布スープ・ パレンシアオレンジ	米、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、若布、豚肉	生姜、玉ねぎ、長ねぎ、 にんにく、筍、ぜんまい、 人参、もやし、小松菜、 パレンシアオレンジ	728	29.2
10	水	白飯	○	もすくの味噌汁・ シジャモの南蛮漬(ひとり2本) 肉じゃが	米、澱粉、油、ごま油、 砂糖、こんにゃく、 じゃがいも	牛乳、味噌、もすく、 シジャモ、豚肉	なす、小松菜、長ねぎ、生姜、 玉ねぎ、人参、いんげん	836	28.2
11	木	黒砂糖食パン	○	レタスと卵のスープ・ 鶏肉のハーブ焼き・ 豆のカラフルサラダ・ シーザードレッシング	パン、砂糖、澱粉	牛乳、ベーコン、卵、鶏肉、 大豆、金時豆、白いんげん豆	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、コーン、 レタス、枝豆、キャベツ、 きゅうり	709	31.6
12	金	ジャージャー麺 (中華麺)※	○	華風きゅうり・ メロン	麺、油、砂糖、澱粉、ごま油	牛乳、豚肉、味噌	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、筍、きゅうり、大根、 メロン	811	34.0
16	火	白飯	○	玉ねぎの味噌汁・ 鰯の蒲焼き・ 煮浸し	米、澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、味噌、若布、鰯、 油揚げ、粉かつお	玉ねぎ、しめじ、生姜、 キャベツ、もやし、人参、 チンゲン菜	831	31.0
17	水	白飯	○	にら玉スープ・ イカのチリソース・ とうもろこし	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、卵、イカ	えのき、玉ねぎ、人参、 長ねぎ、にら、にんにく、 生姜、コーン	811	31.7
18	木	夏野菜カレーライス (白飯)	○	シルバーサラダ・ すいか・ 玉ねぎドレッシング	米、油、じゃがいも、しらたき	牛乳、豚肉、青大豆	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、スッキーニ、ピーマン、 赤ピーマン、キャベツ、 コーン、すいか	914	28.3
13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ず。 ☆そば、ビーフカツ、キウイ、ひわは給食に使用しません。 ※12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。			南野調理所 Tel.371-2416		平均栄養量	815	31.4
							基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5

給食センターを見学しませんか？

今年も給食センターの施設見学会を行います。普段入ることのできない調理所で実際に使っている大きな釜や機械に触れて、調理員のお仕事を体験してみましょう。ご希望の方は各調理所までご連絡ください。

日時：永山調理所 7月22日(月) 9:30~11:00
 南野調理所 7月23日(火) 10:00~11:30
 定員：各調理所 10組20名程度(管轄校のお子様を優先いたします)
 連絡先：375-4661(永山調理所)
 371-2416(南野調理所)

※1時間半程度を予定していますが、多少前後する可能性があります。
 ※小学生の方は、保護者同伴でお願いします。
 ※公共交通機関での来所をお願いします。

