

7月分学校給食予定献立表（中学校・Bコース）

令和元年度

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 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	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、ズッキーニ、ピーマン、 赤ピーマン、キャベツ、 コーン、すいか	917	28.3	
2	火	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	814	31.7	
3	水	白飯	○	呉汁・ 鰯の塩焼き・ 五目金平	米、 じゃがいも 、ごま油、砂糖	牛乳、味噌、大豆、 鱈、茗荷布	人参、大根、長ねぎ、 ごぼう、れんこん、枝豆	839	35.3	
4	木	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	812	30.1	
5	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	
8	月	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	799	34.1	
9	火	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、コーン、 マッシュルーム、レタス、 枝豆、キャベツ、きゅうり	709	31.6	
10	水	白飯	○	もすくの味噌汁・ シシャモの南蛮漬け・ (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、 シシャモ、豚肉	なす、小松菜、長ねぎ、 生薑、玉ねぎ、人参、 いんげん	839	28.2	
11	木	ピピンバ丼 (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	731	29.2	
12	金	白飯	○	なすの味噌汁・ 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、なす、小松菜、人参	919	32.5	
16	火	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、 茗荷布	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、長ねぎ、もやし、 きゅうり、コーン、すいか	902	33.1	
17	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、もやし、 マッシュルーム、あさつき、 にんにく、 トマト 、 ズッキーニ、 なす	693	29.5	
18	木	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	834	31.0	
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ます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、ひわは給食に使用しません。 ※5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 TEL375-4661							平均栄養量	817	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。