

4月分学校給食予定献立表（中学校・Aコース）

令和3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
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
				働くかや熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	kcal	g	
9	金	ご飯	○	呉汁 鰯フライ ごぼうのしくれ煮 卓上ソース	米、里芋、小麦粉、 パン粉、油、 しらたき、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、 大豆、鰯、豚肉、 さつま揚げ	大根、人参、長ねぎ、 生姜、ごぼう、 しいたけ、いんげん	872	33.2
12	月	ご飯	○	桜かまぼこの吸物 鯖の味噌マヨネーズ焼き 胡麻和え	米、砂糖、澱粉、 ノンエッグマヨネーズ、 こんにゃく、ごま	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 鯖、味噌、白いんげん豆	大根、筍、あさつき、 いんげん、人参、 キャベツ	764	32.5
13	火	鶏そぼろ丼 (ご飯)	○	豚汁 レモンゼリー	米、油、こんにゃく、 里芋、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、 鶏肉、青大豆、卵	ごぼう、人参、大根、 あさつき、生姜、筍、 玉ねぎ、レモン	788	35.8
14	水	コッパパン	○	ピーンチャウダー ロングウインナーの ケチャップソース コーンとほうれん草のソテー	パン、油、バター、 小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、 生クリーム、大豆、 ウインナー	玉ねぎ、人参、しめじ、 トマト、キャベツ、 コーン、ほうれん草、 赤ピーマン	792	34.2
15	木	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	グリーンサラダ 清見オレンジ イタリアンドレッシング	米、麦、油、じゃが芋	牛乳、鶏肉、青大豆	にんにく、生姜、人参、 玉ねぎ、りんご、 コーン、キャベツ、 きゅうり、清見オレンジ	930	26.2
16	金	丸パン	○	キャベツスープ メンチカツ チリコンカン 卓上ソース	パン、小麦粉、パン粉、 油、砂糖、澱粉	牛乳、鶏肉、豚肉、 大豆、赤いんげん豆、 ひよこ豆	えのき、人参、コーン、 キャベツ、玉ねぎ、 生姜、にんにく、トマト	766	35.4
19	月	ご飯	○	白玉汁 ホッケの文化干し 豚肉と野菜の味噌炒め	米、白玉、ごま油、 砂糖、澱粉	牛乳、鶏肉、ホッケ、 豚肉、味噌	人参、白菜、長ねぎ、 小松菜、玉ねぎ、 キャベツ、ピーマン	750	34.2
20	火	パエリア (サフランライス) <small>サフランライスにパエリアの 具を混ぜて、食べてください。</small>	○	ソバ・デ・アホ 清見オレンジ  <small>ソバ・デ・アホは「にんにく のスープ」のことです。 </small>	米、オリーブオイル、 澱粉	牛乳、ベーコン、卵、 鶏肉、イカ、エビ	にんにく、玉ねぎ、 人参、えのき、パセリ、 トマト、マッシュルーム、 コーン、ピーマン、 赤ピーマン、清見オレンジ	772	37.2
21	水	ご飯	○	新じゃが芋の味噌汁 鰯の蒲焼き 即席漬け	米、新じゃが芋、澱粉、 油、砂糖、ごま	牛乳、油揚げ、味噌、 鰯、塩昆布	玉ねぎ、人参、 長ねぎ、生姜、 キャベツ、きゅうり	842	28.6
22	木	ご飯	○	中華スープ 蒸しシュウマイ (1人2個) チンジャオロース	米、ごま油、澱粉、 シュウマイの皮	牛乳、生揚げ、なると、 豚肉	生姜、大根、しいたけ、 チンゲン菜、長ねぎ、 玉ねぎ、にんにく、筍、 もやし、人参、ピーマン	754	30.7
23	金	胚芽食パン	○	野菜のスープ煮 カレービーンズ 河内晩柑	パン、油、じゃが芋	牛乳、ウインナー、 鶏肉、大豆、チーズ	玉ねぎ、人参、 キャベツ、生姜、 にんにく、トマト、 河内晩柑	744	35.0
26	月	ご飯	○	玉ねぎの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 筍のおかか炒め	米、澱粉、油、ごま油、 砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、 若布、鶏肉、 さつま揚げ、粉かつお	玉ねぎ、人参、しめじ、 にんにく、生姜、筍、 いんげん	899	32.3
27	火	麻婆豆腐丼 (ご飯)	○	中華サラダ デコボン 中華ドレッシング	米、ごま油、砂糖、 澱粉、しらたき	牛乳、豚肉、味噌、 豆腐、荳若布	にんにく、生姜、 玉ねぎ、人参、長ねぎ、 大根、もやし、 きゅうり、デコボン	813	30.4
28	水	若布ご飯	○	キャベツの味噌汁 シヤモのゆかり揚げ (1人2本) 筑前煮	米、小麦粉、油、砂糖、 こんにゃく、里芋	若布、牛乳、生揚げ、 味噌、シヤモ、鶏肉	キャベツ、長ねぎ、 しそ、ほうれん草、 ごぼう、れんこん、 しいたけ、人参、 いんげん	821	31.4
30	金	ご飯	○	にら玉汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物	米、澱粉、砂糖	牛乳、卵、鯖、ひじき、 油揚げ	人参、筍、玉ねぎ、 長ねぎ、にら、 れんこん、枝豆	810	35.4
15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。						平均栄養量	808	32.8
	連絡先 永山調理所 TEL375-4661						基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5

＊食物アレルギーのあるお子さんへの対応＊

学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配布や、乳製品アレルギーの対応として、飲用牛乳の停止を行っています。（乳糖不耐症は医師の診断書の提出をもって対応します。）

希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。

