

5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	
					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			
6	木	親子丼 (ご飯)	○	春キャベツの味噌汁 お茶プリン 	米、油、しらたき、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、 鶏肉、卵	えのき、キャベツ、人参、 玉ねぎ、しいたけ、 グリーンピース、抹茶	847	35.8	
7	金	揚げパン	○	トマトシチュー 野菜ソテー	パン、油、砂糖、 じゃが芋、マカロニ	牛乳、鶏肉、ベーコン	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、コーン	809	27.8	
10	月	ご飯	○	なすの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 煮浸し	米、澱粉、油	牛乳、豆腐、味噌、鶏肉、 油揚げ、粉かつお	なす、しめじ、 小松菜 、 長ねぎ、にんにく、生姜、 白菜、人参、もやし、 えのき	880	31.6	
11	火	ポークカレー ライス (麦ご飯)	○	アスパラサラダ 清見オレンジ 玉ねぎドレッシング	米、麦、油、じゃが芋	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、アスパラガス、 キャベツ、きゅうり、 コーン、清見オレンジ	887	25.6	
12	水	ご飯	○	そうめんまき 鯖のねぎ味噌がけ 浦上そばろ	米、そうめん、油、砂糖、 ごま、澱粉、ごま油、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、鯖、味噌、 豚肉	玉ねぎ、かぼちゃ、 しめじ、小松菜、長ねぎ、 ごぼう、人参、もやし、 いんげん	872	32.5	
13	木	ご飯	○	和風汁 つくね 肉野菜炒め	米、春雨、澱粉、里芋、 油、砂糖	牛乳、かまぼこ、味噌、 うずら卵、鶏肉、豚肉	人参、白菜、あさつき、 玉ねぎ、れんこん、 にら、ごぼう、生姜、 キャベツ	795	29.8	
14	金	胚芽食パン	○	ブロックフィスクル モウカザメのバジリコ揚げ グリーンサラダ ソイドレッシング 	パン、油、バター、 小麦粉、澱粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、 白いんげん豆、豆乳、 モウカザメ	玉ねぎ、人参、きゅうり、 マッシュルーム、 ほうれん草、バジル、 にんにく、キャベツ	826	38.6	
17	月	ご飯	○	白菜の味噌汁 ハンバーグおろしソース のり塩ポテト	米、パン粉、砂糖、 じゃが芋、油	牛乳、味噌、大豆、鶏肉、 牛肉、豚肉、青のり	白菜、人参、長ねぎ、 玉ねぎ、大根	785	26.7	
18	火	コッペパン	○	コーンチャウダー 鮭フライ キャベツソテー 卓上ソース	パン、油、バター、 小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、 豆乳、生クリーム、鮭、 ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン、 キャベツ、エリンギ、 赤ピーマン	813	37.3	
19	水	ジャージャー 丼 (麦ご飯)	○	中華炒め メロン	米、麦、油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、大豆、味噌、 イカ	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、筍、キャベツ、 きくらげ、メロン	833	32.7	
20	木	ご飯	○	春野菜の味噌汁 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	米、板ふ、油、しらたき、 砂糖	牛乳、味噌、鯖	玉ねぎ、キャベツ、 あさつき、切干大根、 人参、しいたけ、 いんげん	783	33.0	
21	金	ご飯	○	五目スープ イカのピリ辛焼き タットリタン	米、ごま油、油、 じゃが芋、砂糖	牛乳、豚肉、イカ、鶏肉、 生揚げ	筍、人参、もやし、 しいたけ 、チンゲン菜、 にんにく、生姜、玉ねぎ、 いんげん	775	39.4	
24	月	ご飯	○	根菜の味噌汁 シヤモの南蛮揚げ(ひとり2本) 即席漬け	米、里芋、澱粉、油、 ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、味噌、 シヤモ、塩昆布	大根、人参、ごぼう、 長ねぎ、生姜、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり	780	26.3	
25	火	丸パン	○	野菜スープ シュクメルリ ロピオのトマト煮	パン、オリーブオイル、 バター、油、砂糖、澱粉	牛乳、ベーコン、鶏肉、 チーズ、豚肉、大豆、 赤いんげん豆、 ひよこ豆	玉ねぎ、人参、コーン、 キャベツ、にんにく、 生姜、トマト	773	40.3	
26	水	ご飯	○	玉ねぎの味噌汁 太刀魚のカレー揚げ 胡麻和え	米、澱粉、油、砂糖、 こんにゃく、ごま	牛乳、油揚げ、味噌、 大豆、太刀魚	玉ねぎ 、しめじ、 長ねぎ、キャベツ、 人参、いんげん	918	31.3	
27	木	ご飯	○	華風コーンスープ 酢豚 青りんごゼリー	米、澱粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚肉	玉ねぎ、人参、生姜、 きくらげ、コーン、 みつば、筍、ピーマン、 しいたけ、りんご	908	32.8	
28	金	ご飯	○	吉野汁 鯖の西京焼き 大根と厚揚げの炊いたん	米、澱粉、砂糖	牛乳、鶏肉、鯖、味噌、 生揚げ	人参、白菜、長ねぎ、 小松菜、大根、水菜	749	33.1	
31	月	ハヤシライス (ご飯)	○	海藻サラダ ニューサマーオレンジ 和風ドレッシング	米、油	牛乳、豚肉、海藻	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 もやし、きゅうり、コーン、 ニューサマーオレンジ	826	27.9	
18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用する予定です。 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。							平均栄養量	826	32.4
	 南野調理所 Tel.371-2416							基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5