

7月分学校給食予定献立表 (中学校・B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
		主食	牛乳	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品		
1	木	ご飯	○	生揚げの味噌汁 鰯の梅煮(1人2本) 切干大根の煮物	米、油、しらたき、砂糖	牛乳、生揚げ、味噌、鰯	白菜、長ねぎ、小松菜、梅、 切干大根、人参、しいたけ、 いんげん	805	35.6
2	金	丸パン	○	 ビーフ チャウダー フライドチキン キャベツとコーンのサラダ フレンチドレッシング	パン、油、バター、 小麦粉、澱粉	牛乳、ベーコン、 生クリーム、チーズ、 大豆、鶏肉	玉ねぎ 、人参、しめじ、 にんにく、生姜、 キャベツ、コーン	897	35.6
5	月	夏野菜カレーライス (ご飯)	○	シルバーサラダ パレンシアオレンジ 青じそドレッシング	米、油、しらたき	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 かぼちゃ、なす、ズッキーニ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 りんご、キャベツ、コーン、 人参、パレンシアオレンジ	848	26.2
6	火	若布ご飯	○	七夕汁 星コロッケ 炒り鶏 	米、春雨、澱粉、じゃが芋、 パン粉、油、こんにゃく、 砂糖	若布、牛乳、かまぼこ、 うずら卵、鶏肉、豚肉	人参、キャベツ、小松菜、 長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、 れんこん、しいたけ、いんげん	839	25.6
7	水	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	○	ナムル メロン ナムルドレッシング	米、麦、油、砂糖、澱粉、 ごま油	牛乳、豚肉、味噌、豆腐	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、長ねぎ、大豆もやし、 もやし、ほうれん草、 ぜんまい、メロン	876	32.4
8	木	ソフトフランスパン	○	 ポトフ タラのバジルマヨネーズソース ラタトゥイユ	パン、油、 じゃが芋 、澱粉、 ノンエッグマヨネーズ、 オリーブオイル、砂糖	牛乳、豚肉、鰯、 ベーコン、ワインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ、 セロリ、いんげん、 マッシュルーム、バジル、 にんにく、ズッキーニ、 ピーマン、トマト	781	35.4
9	金	ご飯	○	こしね汁 焼きシシャモ(1人2本) にらともやしの炒め物	米、こんにゃく、里芋、 油、砂糖、澱粉	牛乳、油揚げ、味噌、 大豆、シシャモ、豚肉	大根、人参、しいたけ、 長ねぎ、もやし、にら	761	33.0
12	月	ガバオライス (ご飯)	○	 ビーフ スープ 冷凍パイン	米、ごま油、ビーフ、 油、砂糖	牛乳、豚肉、エビ、鶏肉	しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、 にら、生姜、にんにく、筍、 人参、バジル、ピーマン、 赤ピーマン、パイン	749	34.6
13	火	ご飯	○	根菜汁 大豆とじゃこの唐揚げ 豚肉と夏野菜の味噌炒め	米、里芋、澱粉、油、 砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、大豆、 ちりめんじゃこ、 豚肉、味噌	人参、ごぼう、しいたけ、大根、 長ねぎ、小松菜、玉ねぎ、 なす 、ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン、キャベツ	822	33.0
14	水	ご飯	○	玉ねぎの味噌汁 鰯の塩焼き お浸し 卓上醤油	米	牛乳、若布、油揚げ、 味噌、鰯	玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、 人参、ほうれん草、えのき	793	34.7
15	木	ジャージャー麺 (中華麺※)	○	 中華サラダ すいか 中華ドレッシング	中華麺、油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、味噌、若布	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、筍、きゅうり、大根、 コーン、すいか	840	34.1
16	金	ご飯	○	かき玉汁 マスのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物	米、澱粉、バター、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、鱈、 味噌、ひじき、さつま揚げ	玉ねぎ、筍、長ねぎ、小松菜、 キャベツ、しめじ、人参、 れんこん、枝豆	766	37.1
19	月	ビビンバ丼 (麦ご飯)	○	 若布スープ ピーチゼリー	米、麦、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 うずら卵、若布、豚肉	玉ねぎ、にんにく、生姜、 長ねぎ、筍、ぜんまい、 人参、もやし、小松菜、もも	828	35.5
20	火	丸パン	○	かぼちゃのポタージュ ハンバーグデミグラスソース バジリコスバゲティ	パン、油、パン粉、砂糖、 スパゲティ	牛乳、生クリーム、 鶏肉、牛肉、豚肉、 ベーコン	玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ、 にんにく、バジル	813	30.6
21	水	ご飯	○	冬瓜の吸物 鶏肉の甘辛揚げ 煮餅和え	米、澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ	玉ねぎ、しめじ、冬瓜、小松菜、 長ねぎ、大根、人参、れんこん、 いんげん	841	27.1
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。 ☆ 赤字 は市内産の食材を使う予定です。 赤字 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。 ※15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。					平均栄養量	817	32.7
						南野調理所 ☎371-2417	基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5

