

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 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	kcal	g	
1	木	ガバオライス (ご飯)	○	ビーフンスープ 冷凍パイ 	米、ごま油、ビーフン、 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、 パプリカ、ピーマン、 赤ピーマン、パイ	751	34.6
2	金	ソフトフランスパン	○	ポトフ タラの バジリマヨネーズソース 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、鱈、 ベーコン、ウインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ、 セロリ、いんげん、 マッシュルーム、パプリカ、 にんにく、ズッキーニ、 ピーマン、トマト	781	35.4
5	月	ご飯	○	冬瓜の吸物 鶏肉の甘辛揚げ 煮酢和え	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	844	27.1
6	火	若布ご飯	○	七タ汁 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	夏野菜カレーライス (ご飯)	○	シルバーサラダ バレンシアオレンジ 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、 バレンシアオレンジ	851	26.2
8	木	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	834	33.0
9	金	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、 荳若布	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
12	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	826	35.5
13	火	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	808	35.6
14	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、人参、 玉ねぎ、長ねぎ、 大豆もやし、もやし、 ほうれん草、ぜんまい、 メロン	874	32.4
15	木	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
16	金	ご飯	○	玉ねぎの味噌汁 鯖の塩焼き お浸し 卓上醬油	米	牛乳、若布、油揚げ、 味噌、鯖	玉ねぎ、長ねぎ、 キャベツ、人参、 ほうれん草、えのき	796	34.7
19	月	ご飯	○	こしね汁 焼きシヤモ（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、シヤモ、豚肉	大根、人参、しいたけ、 長ねぎ、もやし、にら	764	33.0
20	火	丸パン	○	ピーンチャウダー 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
21	水	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	769	37.1
15回	☆食材の都合により、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。 ※9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	819	32.7
						永山調理所 ☎375-4611	基準栄養量	830	27.0 ～ 41.5

