



# 9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	たんぱく質		
			黄		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
1	水	秋野菜カレーライス (ご飯)	○	シルバーサラダ 巨峰(1人3個) 青じそドレッシング	米、油、さつまい、しらたき	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、なす、しめじ、 りんご、キャベツ、 コーン、巨峰	881	24.9
2	木	ご飯	○	ワントンスープ イカのチリソース 生揚げのオイスター炒め	米、ごま油、ワントン、 澱粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、なると、 イカ、生揚げ	生姜、人参、もやし、 しいたけ、白菜、にんにく、 長ねぎ、筍、チンゲン菜	842	34.3
3	金	ご飯	○	<b>どさんこ汁</b> ホッケの文化干し 炒り豆腐	米、油、 <b>じゃが芋</b> 、 バター、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、ホッケ、 豆腐、卵、ひじき	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、コーン、長ねぎ、 しいたけ、枝豆	783	35.7
6	月	ご飯	○	もずくの味噌汁 鶏肉の南部焼き おかが炒め	米、ノンエッグマヨネーズ、 ごま油、ごま、砂糖	牛乳、もずく、味噌、鶏肉、 さつまい、粉かつお	白菜、小松菜、長ねぎ、 筍、ごぼう、人参、いんげん	821	30.8
7	火	イギリスパン	○	レタスと卵のスープ タラのマリネ ナポリタンソテー	パン、油、澱粉、 オリーブオイル、 砂糖、スパゲティ	牛乳、鶏肉、卵、タラ、 ウインナー	玉ねぎ、人参、レタス、 マッシュルーム、ピーマン、 赤ピーマン、黄ピーマン、 レモン、トマト、コーン	755	37.2
8	水	ご飯	○	肉団子の生姜汁 秋刀魚の塩焼き 菊とキャベツの即席漬	米、パン粉	牛乳、鶏肉、豚肉、秋刀魚	玉ねぎ、ごぼう、人参、 しめじ、白菜、あさつき、 生姜、キャベツ、 きゅうり、菊	789	28.5
9	木	ブルコギ丼 (麦ご飯)	○	若布スープ パニラアイス	米、麦、ごま油、ごま、油、 砂糖、はちみつ、澱粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 若布、豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、 生姜、人参、ピーマン、 大豆もやし、しめじ、にら	835	33.8
10	金	ご飯	○	オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース <b>かぼちゃと豆のサラダ</b> 和風クリームドレッシング	米、油、パン粉、 砂糖、さつまい	牛乳、豚肉、大豆、 金時豆、白いんげん豆	にんにく、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、パセリ、 <b>かぼちゃ</b> 、枝豆	886	31.7
13	月	ご飯	○	呉汁 太刀魚の唐揚げ 煮浸し	米、こんにゃく、 里芋、澱粉、油	牛乳、油揚げ、味噌、 大豆、太刀魚、粉かつお	大根、人参、長ねぎ、 白菜、もやし、えのき	868	28.8
14	火	バターチキン カレーライス (ご飯)	○	グリーンサラダ りんご 玉ねぎドレッシング	米、油、砂糖、バター、 じゃが芋、澱粉	牛乳、生クリーム、鶏肉、 ヨーグルト、青大豆	にんにく、生姜、玉ねぎ、 トマト、キャベツ、 きゅうり、コーン、りんご	905	27.6
15	水	ご飯	○	豆腐の吸物 シシャモの磯辺揚げ (1人2本) なすのピリ辛炒め	米、小麦粉、上新粉、 油、砂糖	牛乳、豆腐、シシャモ、 青のり、豚肉、味噌	筍、小松菜、長ねぎ、 にんにく、人参、ピーマン、 黄ピーマン、なす	795	30.5
16	木	ご飯	○	大根となめこの味噌汁 鯖の塩焼き 肉じゃが	米、油、じゃが芋、 こんにゃく、砂糖	牛乳、味噌、鯖、豚肉	大根、なめこ、ほうれん草、 長ねぎ、玉ねぎ、 人参、グリーンピース	849	36.2
17	金	中華麺 ※	○	担々麺スープ シュウマイ(1人2個) 中華炒め	中華麺、ごま油、ごま、 澱粉、シュウマイの皮、油	牛乳、豚肉、味噌、イカ	にんにく、生姜、人参、 もやし、しいたけ、 チンゲン菜、長ねぎ、 玉ねぎ、キャベツ、きくらげ	894	42.0
21	火	ご飯	○	白玉汁 鯖の西京焼き <b>筑前煮</b>	米、白玉、油、こんにゃく、 里芋、砂糖	牛乳、かまぼこ、鯖、 味噌、鶏肉	人参、白菜、小松菜、 長ねぎ、ごぼう、れんこん、 <b>しいたけ</b> 、いんげん	819	32.6
22	水	中華丼 (麦ご飯)	○	華風きゅうり 梨ゼリー	米、麦、ごま油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、エビ、 イカ、うずら卵、なると	生姜、人参、筍、 きくらげ、キャベツ、 きゅうり、大根、梨	808	33.1
24	金	メープルシュガー トースト	○	サーモンシチュー ブーティン	パン、バター、砂糖、 メープルシュガー、油、 小麦粉、じゃが芋、澱粉	牛乳、サーモン、 生クリーム、チーズ	玉ねぎ、人参、白菜、 かぶ、ほうれん草、 にんにく、りんご	818	27.6
27	月	若布ご飯	○	キャベツの味噌汁 真鯛フライ 玉ねぎの卵とじ 卓上ソース	米、板ふ、パン粉、 油、しらたき、砂糖	若布、牛乳、味噌、 真鯛、鶏肉、卵	キャベツ、人参、えのき、 玉ねぎ、しいたけ、枝豆	811	30.4
28	火	ココア食パン	○	ミネストローネ マスのバジルマヨネーズソース コーンと江戸菜のソテー	パン、ココア、油、 ノンエッグマヨネーズ、澱粉	牛乳、豚肉、マス、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、 セロリ、トマト、 キャベツ、マッシュルーム、 バジル、エリンギ、 江戸菜、コーン	741	35.1
29	水	ご飯	○	大豆もやしのスープ ヤンニョムチキン チャブチェ	米、澱粉、油、砂糖、 ごま、春雨、ごま油	牛乳、味噌、鶏肉、豚肉	白菜、大豆もやし、 キムチ、長ねぎ、 にんにく、トマト、 人参、ピーマン、にら	892	31.4
30	木	すき焼き丼 (ご飯)	○	胡麻酢和え りんご	米、油、砂糖、 しらたき、ごま	牛乳、豚肉、豆腐	しいたけ、玉ねぎ、人参、 長ねぎ、白菜、もやし、 キャベツ、りんご	842	33.1
20回	<p>☆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。                  ※17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。</p>						平均栄養量	832	32.3
						永山調理所 TEL 375-4661	基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5

\*お知らせ\*

多摩市では、中学1年生の希望者を対象に、小児生活習慣病予防防健診を9月に各学校で実施します。対象者には学校から案内をしています。この機会に、自分の健康状態を知り、将来の健康について考えてみましょう。