

3月学校給食予定献立表 (中学校・Aコース)

令和5年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜日	主食	牛乳	献立名	体を動かす 熱や力になるもの	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	1人分 kcal	たんぱく質 g
1	金	ご飯		かきたま汁 さけの塩焼き 肉じゃが	米 澱粉 油 ごんにやく じゃが芋 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 さけ 豚肉	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ グリーンピース	786	36.9
4	月	ポークカレー ライス (麦ご飯)		海藻サラダ せとが 和風ドレッシング	麦 米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 海藻	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご コーン もやし きゅうり せとが	865	26.5
5	火	きな粉揚げパン		ワンタンスープ キャベツソテー	パン 油 砂糖 ごま油 ワンタン	きな粉 牛乳 豚肉 なた 鶏肉 ベーコン	生姜 人参 白菜 もやし 玉ねぎ なら キャベツ コーン	719	28.3
6	水	ご飯		かぼちゃのポターージュ ハンバーグデミグラスソース パリパリサラダ 玉ねぎドレッシング パリパリ麺	米 油 砂糖 小麦粉	牛乳 チーズ 生クリーム 豚肉 鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ パセリ 生姜 コーン 人参 キャベツ きゅうり	854	28.5
7	木	豆腐の中華煮丼 (麦ご飯)		青のりポテト フルーツミックス	麦 米 ごま油 砂糖 澱粉 じゃが芋 油	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 えび 青大豆 青のり	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 筍 白菜 しいたけ 長ねぎ みかん もも りんご パイン	880	31.8
8	金	卒業お祝い給食 			米 澱粉 油 砂糖 小麦粉	油揚げ かまぼこ 鶏肉 ベーコン 卵 生クリーム	かんぴょう 人参 しいたけ 大根 筍 あさつき にんにく 生姜 れんこん 枝豆 ほうれん草 ぶどう いちご	900	27.6
11	月	ソフトフランス パン		米粉のホワイトシチュー オムレツ チリコンカン ココアミルク (乳)	パン バター 砂糖 ココア 油 じゃが芋 米粉 澱粉	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 卵 豚肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 にんにく 生姜 トマト	781	37.2
12	火	若布ご飯		春雨スープ タッカルビ さくらゼリー	米 ごま油 春雨 油 トック 砂糖 澱粉	若布 牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	人参 白菜 しいたけ 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ なら さくらんぼ レモン	815	29.5
13	水	ご飯		和風汁 さばの味噌だれ 即席漬け	米 春雨 澱粉 砂糖	牛乳 うずら卵 かまぼこ さば 味噌 昆布	人参 白菜 あさつき キャベツ きゅうり	806	30.3
14	木	ご飯		中華スープ いかのチリソース 炒めナムル	米 油 澱粉 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 なた いか	生姜 人参 チンゲン菜 白菜 しいたけ にんにく 長ねぎ 大豆もやし もやし ほうれん草	766	31.0
15	金	中華麺 ※		味噌ラーメンのスープ 焼き餃子 (ひとり3個) 生揚げのオイスター炒め	中華麺 油 ごま 小麦粉 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 味噌 なた 生揚げ	にんにく 生姜 人参 もやし コーン 長ねぎ なら キャベツ 玉ねぎ 筍 チンゲン菜	759	33.6
18	月	ひじきご飯		豚汁 ししゃもフライ (ひとり2本) 煮浸し	米 ごんにやく 油 里芋 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉	ひじき 牛乳 豚肉 味噌 ししゃも 油揚げ 削り節	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 もやし えのき草	849	31.5
19	火	豚丼 (麦ご飯)		ごま和え みかん	麦 米 油 砂糖 しらたき 澱粉 ごま	牛乳 豚肉	生姜 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし キャベツ いんげん みかん	817	30.3
21	木	ご飯		ごま汁 めばるのレモン風味揚げ 筑前煮	米 ごま 澱粉 油 ごんにやく 里芋 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 めばる 鶏肉	人参 大根 白菜 長ねぎ レモン ごぼう れんこん しいたけ いんげん	811	33.0

☆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。

☆**木**字は市内産の食材を使う予定です。**ホ**字の料理に使われます。

☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわ、クルミ、カシューナッツ、アーモンドは給食には使用しません。
栗、ごま、カカオは給食で使用します。

※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。

① 11日に提供するココアミルクは牛乳停止の方は飲むことができません。

南野調理所
☎371-2416

平均栄養量

815 31.1

基準栄養量

830 27.0~
41.5