

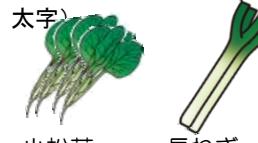
平成30年11月分

予定献立表  
(中学校)

昭島市学校給食第二共同調理場

日曜	主 食	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価	
	飲み物				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	ココア食パン 牛乳	カップクロック 海草サラダ ABCスープ	昭和中リクエスト献立 中華ドレッシング	ココアパン・パン粉・マカロニ・じゃが芋・さやいんげん・キャベツ 小松菜・セロリー・玉葱・大根・人参・わかめ・豚肉・ベーコン 牛乳・チーズ・油	837	31.4
2 金	森のおこわ 牛乳	鮭の甘味噌だれ ひじきの炒め煮 野菜椀		米・もち米・里芋・澱粉・砂糖・油揚げ・さやいんげん・キャベツ 小松菜・生姜・長葱・大根・人参・えのき茸・干し椎茸・しめじ エリンギ・ひじき・かつお・鮭・竹輪・なると・鶏肉・牛乳・味噌	747	35.2
5 月	半サイズわかめご飯 牛乳	味噌煮込みうどん めひかりの唐揚げ(2本) 浦上そぼろ	愛知県郷土料理	米・うどん・こんにゃく・澱粉・砂糖・油揚げ・胡麻・ごぼう・生姜 長葱・もやし・人参・干し椎茸・めひかり・かまぼこ・さつま揚げ 豚肉・鶏肉・牛乳・味噌・わかめ・油	757	30.2
6 火	ご飯 牛乳	鶏ちゃん 揚げエビしゅうまい(3個) 各務原風キムチなべ	岐阜県郷土料理	米・澱粉・豆腐・キャベツ・ごぼう・生姜・玉葱・にら・にんにく 長葱・白菜・白菜キムチ・もやし・人参・えのき茸・豚肉・鶏肉・牛乳 油・ごま油・味噌・えび・たら・パン粉・砂糖・小麦粉	814	34.4
7 水	ご飯 牛乳	千草焼き五目ソース 南瓜のそぼろ煮 山の幸のみぞれ汁		米・里芋・澱粉・砂糖・生揚げ・南瓜・ごぼう・せんまい・長葱 大根・人参・干し椎茸・しめじ・ひじき・豚肉・鶏肉・牛乳・油・卵	770	26.4
8 木	ゆかり菜ご飯 牛乳	秋刀魚の塩焼きおろしだれ 切り干し大根の煮付け けんちん汁		米・麦・こんにゃく・里芋・砂糖・豆腐・油揚げ・ごぼう・小松菜 生姜・切り干し大根・大根・長葱・人参・えのき茸・干し椎茸 秋刀魚・豚肉・牛乳・ごま油・油・青菜・赤しそ	832	31.4
9 金	麦ご飯 牛乳	キムチポテト 豆腐の中華あん みかん		米・麦・じゃが芋・澱粉・砂糖・豆腐・生姜・筍・チンゲン菜 にんにく・長葱・白菜・白菜キムチ・人参・みかん・干し椎茸・いか 豚肉・牛乳・油・ごま油	794	29.9
12 月	ご飯 牛乳	生揚げと豚肉の炒め物 和風揚げポテト(4~5個) なめこ汁		米・じゃが芋・澱粉・砂糖・豆腐・生揚げ・生姜・筍・にんにく なめこ・豚肉・牛乳・油・バター・味噌・鰹節粉	832	26.8
13 火	鶏そぼろご飯 牛乳	ししゃものパン粉焼き(2本) 昆布入り金平 味噌汁	昭島梨ゼリー	米・パン粉・こんにゃく・砂糖・生揚げ・胡麻・ごぼう・にんにく 長葱・大根・人参・パセリ・わかめ・こんぶ・ししゃも・豚肉・鶏肉 牛乳・油・オリーブ油・味噌・梨	826	34.7
14 水	チキンカレーライス (麦ご飯) 牛乳	チキンカレー もやしと小松菜のソテー <sup>りんご1/4こ</sup>		米・麦・小麦粉・じゃが芋・小松菜・生姜・玉葱・とうもろこし にんにく・もやし・人参・りんご・鶏肉・ハム・牛乳・油・バター	752	25.1
15 木	麻婆豆腐丼(麦ご飯) 牛乳	麻婆豆腐 いかのコチュジャン焼き 春雨サラダ	中華ドレッシング	米・麦・澱粉・春雨・砂糖・豆腐・胡麻・キャベツ・生姜・筍 にんにく・長葱・もやし・人参・干し椎茸・いか・豚肉・牛乳・油 ごま油・味噌	831	39.4
16 金	黒砂糖食パン 牛乳	鶏肉のチーズロール マカロニサラダ クラムチャウダー	クリーミーフレンチ ドレッシング	黒砂糖パン・小麦粉・マカロニ・じゃが芋・豆乳・キャベツ・玉葱 とうもろこし・人参・パセリ・あさり・ベーコン・鶏肉・牛乳 生クリーム・チーズ・油・バター	780	36.1
19 月	ご飯 牛乳	回鍋肉 大学芋 春雨スープ		米・さつま芋・澱粉・春雨・砂糖・水飴・胡麻・キャベツ・生姜・筍 玉葱・チンゲン菜・にんにく・長葱・ピーマン・パブリカ・もやし 人参・干し椎茸・豚肉・鶏肉・牛乳・油・ごま油・味噌	843	20.9
20 火	ご飯 牛乳	大豆のかき揚げ 群雲汁 みかん	かき揚げ丼のたれ 	米・小麦粉・澱粉・砂糖・大豆・豆腐・ごぼう・小松菜・玉葱・長葱 人参・みかん・青のり・卵・牛乳・油	816	25.0
21 水	スパゲティ 牛乳	クリームスパゲティのソース もやしのサラダ チーズマフィン	具だくさん 玉葱ドレッシング	小麦粉・スパゲティ・砂糖・豆乳・キャベツ・小松菜・玉葱・もやし 人参・マッシュルーム・ベーコン・卵・牛乳・生クリーム・チーズ・油 オリーブ油・バター	850	28.9
22 木	五目おこわ 牛乳	鯖の竜田揚げ お浸し 秋の味覚汁	卓上醤油	米・もち米・白玉餅・里芋・澱粉・砂糖・油揚げ・さやいんげん 小松菜・生姜・長葱・もやし・人参・えのき茸・干し椎茸・しめじ 鯖・かまぼこ・鶏肉・牛乳	807	36.4
26 月	ナン 牛乳	キーマカレー 根菜ラタトイユ フルーツ寒天	昭和中リクエスト献立	ナン・小麦粉・砂糖・大豆・ごぼう・生姜・玉葱・トマト・にんにく パブリカ・れんこん・大根・人参・みかん・黄桃・りんご・寒天 豚肉・ベーコン・牛乳・チーズ・油・オリーブ油・バター	832	30.8
27 火	ご飯 牛乳	秋刀魚の塩焼きおろしだれ がめ煮 のっつい汁		米・こんにゃく・里芋・澱粉・砂糖・豆腐・絹さや・ごぼう・生姜 筍・長葱・大根・人参・干し椎茸・秋刀魚・かまぼこ・鶏肉・牛乳 油・水飴・桃	797	29.4
28 水	親子丼(ご飯) 牛乳	親子丼の具 ごぼうの炒め煮 りんご1/4こ		米・澱粉・砂糖・ごぼう・玉葱・人参・りんご・豚肉 鶏肉・卵・牛乳・油	793	31.4
29 木	ケチャップライス ミルクコーヒー	オムレツデミグラスソース ごまポテト マカロニスープ	昭和中リクエスト献立	米・マカロニ・じゃが芋・砂糖・胡麻・小松菜・セロリー・玉葱 とうもろこし・人参・しめじ・マッシュルーム・ベーコン・鶏肉 牛乳・油・オリーブ油・トマト・卵・コーヒー	829	28.0
30 金	わかめご飯 牛乳	鮭の塩焼き 豚汁 みかん	昭和中リクエスト献立	米・こんにゃく・じゃが芋・豆腐・ごぼう・生姜・長葱・大根 人参・みかん・ぶり・豚肉・牛乳・油・味噌・わかめ	779	32.6

◎今月の地場野菜◎ 昭島でとれた新鮮な野菜を使います！(使用日)



小松菜

長ねぎ

キャベツ

人参

大根

今月の栄養価  
(基準値)エネルギー(kcal)  
806  
(830)たんぱく質(g)  
30.7  
(27.0~41.5)

◎材料等の都合により献立を変更することがあります。

◎予定以外の塩・米ぬか油を使用することがあります。

◎献立に関するお問い合わせは

TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ

