10月学校給食予定献立表（小学校・Aコース）

令和4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	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん	○	はくさいのみそしる とりにくのピリからやき バターしょうゆきんぴら	こめ さとう バター	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく ベーコン	はくさい こまつな にんにく しょうが ごぼう れんこん にんじん えだまめ	625	27.1
4	火	ごはん	○	ほたていりたまごスープ たらのチリソース ぶたにくとこまつなのピリからいため	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほたて たまご たら ぶたにく	たまねぎ にんじん みつば しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな	617	30.1
5	水	ポークカレーライス （ごはん）	○	まめのカラフルサラダ みかん シーザードレッシング	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ きんときまめ だいず あおだいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり みかん	705	22.9
6	木	ごはん	○	しらたまじる さんまのしおやき くりとやさいのあまからに 	こめ しらたま あぶら こんにゃく さとう でんぷん くり	ぎゅうにゅう とりにく さんま ぶたにく	にんじん はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ えだまめ	632	25.8
7	金	しょくパン	○	あきのみかくシチュー メンチカツ グリーンサラダ **たましんブルーベリーゼリー** たまねぎドレッシング 	パン あぶら さつまいも バター こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト キャベツ こまつな きゅうり **ブルーベリー**	723	28.9
11	火	コッペパン	○	ポトフ ますのバジルマヨネーズソース カレービーンズ	パン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう ウィンナー ます とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ いんげん バジル しょうが にんにく トマト	661	34.6
12	水	ごはん	○	わふうじる さわらのねぎみそがけ だいこんといかのにもの	こめ はるさめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご かまぼこ さわら みそ いか	にんじん はくさい あさつき ながねぎ だいこん いんげん	576	28.8
13	木	ごはん	○	とんじる つくね にびたし	こめ あぶら こんにゃく さといも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ かつお	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう はくさい もやし えのきたけ	598	23.2
14	金	ちゅうかめん※	○	みそラーメンのスープ むしシュウマイ（ひとり２こ） えびとたけのこのいためもの	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ えび	にんにく しょうが もやし にんじん にら コーン ながねぎ たまねぎ たけのこ エリンギ チンゲンサイ	628	31.2
17	月	ごはん	○	どさんこじる いかのなんぷやき はくさいのゆずふうみ	こめ あぶら じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン ながねぎ はくさい もやし ゆず	588	28.5
18	火	ごはん	○	ごもくスープ すぶた みかん	こめ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく なると うずらたまご ぶたにく	にんじん もやし はくさい ながねぎ しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ みかん	665	28.6
19	水	ガーリックトースト	○	やさいのスープに しろみざかなフライ たくじょうタルタルソース	パン バター あぶら パンこ こむぎこ タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ コーン	657	24.3
20	木	わかめおにぎり しおおにぎり	ジュース りんご	ぶたにくとやさいのにもの とりにくのからあげ そくせきづけ	こめ あぶら こんにゃく さといも さとう でんぷん	わかめ ぶたにく とりにく こんぶ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ いんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	681	21.7
21	金	おやこどん （ごはん）	○	きのこのみそしる ごまずあえ	こめ あぶら しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく たまご	エリンギ しめじ えのきたけ ながねぎ たまねぎ しいたけ グリンピース もやし キャベツ にんじん	624	31.1
24	月	ごはん	○	つみれじる ししゃものいそべあげ （１・２年１ぽん、３～６年２ほん） ひじきのにもの	こめ こむぎこ じょうしんこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう いわしつみれ みそ ししゃも あおのり ひじき さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん はくさい しょうが ながねぎ れんこん えだまめ	638	25.4
25	火	ごはん	○	コーンポタージュ ハンバーグきのこソース キャベツソテー	こめ バター パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム しめじ キャベツ いんげん にんじん	621	28.3
26	水	とうふのちゅうかにどん （むぎごはん）	○	くきわかめサラダ りんご ちゅうかドレッシング	むぎ こめ ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ うずらたまご えび くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ グリンピース コーン だいこん きゅうり りんご	671	28.5
27	木	ごはん	○	ゆばのすいもの さばのしおやき ぶたにくのみそいため	こめ ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう かまぼこ ゆば さば ぶたにく みそ	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ キャベツ なす ピーマン	626	28.0
28	金	ハヤシライス （ごはん）	○	かぼちゃコロッケ だいこんサラダ イタリアンドレッシング 	こめ あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ コーン だいこん きゅうり	686	22.2
31	月	ビビンバどん （むぎごはん）	○	わかめスープ りんご	むぎ こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく	たまねぎ しめじ ながねぎ にんにく しょうが たけのこ ぜんまい にんじん ほうれんそう だいずもやし キムチ りんご	640	30.8

☆栄養価の数値は、中学年（3･4年）を基準にしています。おおむね低学年（1･2年）は0.9、高学年（5･6年）は1.1の比率となっています。
☆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、ぴわは給食には使用しません。
※14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。

南野調理所
☎371－2416

	エネルギー kcal	たんぱく質 g
平均栄養量	643	27.5
基準栄養量	650	21.1～32.5