

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	おもにからだのちようしをととのえる	1人分 kcal	たんぱく質 g
1	火	ごはん		とんじる ししゃものいそべあげ (1・2ねん1ぼん、3~6ねん2ぼん) おひたし たくじょうしょうゆ	こめ あぶら ごんにやく さといも こむぎこ じょうしんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃも あおのり	にんじん ごぼう だいごん ながねぎ もやし キャベツ こまつな	620	23.7
2	水	イギリスパン		やさいスープ とりにくのジャポネソース スイートポテト	パン あぶら さとう さつまいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン にんにく	608	24.8
4	金	ごはん		さとべえじる ハンバーグBBQソース いりどうふ	こめ さといも ごんにやく バター パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン みそ ぶたにく とりにく とうふ たまご ひじき	だいごん にんじん コーン あさつき たまねぎ しょうが にんにく りんご しいたけ えだまめ	644	30.0
7	月	ポークカレー ライス (むぎごはん)		キャベツとコーンのサラダ みかん イタリアンドレッシング	むぎ こめ あぶら じゃがいも	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 れんこん コーン キャベツ きゅうり みかん	715	22.2
8	火	ごはん		キムチスープ たらんのヤンニョムソース チャプチェ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ たら ぶたにく	にんじん たけのこ はくさい キムチ なら しょうが トマト にんにく たまねぎ ビーマン こねぎ	617	26.4
9	水	とりそぼろどん (ごはん)		こんさいのみそしる にびたし	こめ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく たまご あおだいず かつお	にんじん ごぼう だいごん ながねぎ しょうが たけのこ たまねぎ はくさい もやし えのきたけ	633	30.2
10	木	まるパン		ミネストローネ メンチカツ カラフルポテト ココアミルク たくじょうソース	パン オリーブオイル マカロニ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター ココア さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン えだまめ	663	28.2
11	金	わかめごはん		たまねぎのみそしる さけのおやき ごもくきんぴら	こめ ふ ごまあぶら ごんにやく さとう	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう れんこん えだまめ	597	30.6
14	月	ハッシュドポーク (ごはん)		グリーンサラダ りんご たまねぎドレッシング	こめ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな きゅうり りんご	676	23.6
15	火	ごはん		だいごんのみそしる あじフライ ちくせんに たくじょうソース	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ とりにく	だいごん しめじ こまつな ながねぎ ごぼう れんこん にんじん しいたけ いんげん	636	24.5
16	水	ごはん		ふしめんじる さばのゆずみそがけ きりぼしだいごんのもの	こめ ふしめん さとう でんぶん あぶら しらたき	ぎゅうにゅう かまぼこ さば みそ	にんじん なす かぶ しめじ ながねぎ ゆず いんげん きりぼしだいごん しいたけ	619	23.5
17	木	ちゅうかめん ※		みそラーメンのスープ やきぎょうざ (1~4ねん2こ、5~6ねん3こ) みかん	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	にんにく しょうが もやし にんじん なら コーン みかん ながねぎ キャベツ たまねぎ	638	24.9
18	金	ごはん		わふうじる いかのごまゆかりあげ たいたん	こめ はるさめ でんぶん こむぎこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご かまぼこ いか なまあげ	にんじん はくさい あさつき しそ だいごん みずな	614	26.6
21	月	ごはん		ジ ヨ ア こんさいのごまじる たちうおのからあげ ひじきのものに	こめ ごま でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ジョア みそ たちうお ひじき さつまあげ	ごぼう にんじん だいごん かぶ ほうれんそう れんこん えだまめ	628	21.7
22	火	コッペパン		コーンチャウダー ロングウィンナーのケチャップソース やさいソテー	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ ハム なまクリーム ウィンナー	たまねぎ にんじん しめじ コーン トマト キャベツ いんげん	677	29.2
24	木	ごはん		きのこのみそしる さばのおやき そくせきづけ	こめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば こんぶ	もやし エリンギ しめじ えのきたけ こまつな きゅうり ながねぎ にんじん キャベツ	607	25.5
25	金	ごはん		ちゅうかふうたまごスープ はるまき ぶたにくとなまあげのピリからいため	こめ でんぶん こむぎこ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく なまあげ	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ながねぎ みつば キャベツ なら しいたけ にんにく もやし こまつな	641	23.2
28	月	まるパン		やさいのスープに フライドチキン チーズポテト	パン でんぶん あぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ かぼちゃ コーン にんにく しょうが	686	27.6
29	火	マーボー豆腐 どん (むぎごはん)		ちゅうかサラダ りんご	むぎ こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ きわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし きゅうり りんご	668	25.9
30	水	ごはん		はくさいのみそしる さんまのおうしかけ たまねぎのたまごとじ	こめ さとう あぶら しらたき	ぎゅうにゅう なまあげ みそ さんま とりにく たまご	にんじん はくさい しめじ だいごん たまねぎ しいたけ いんげん	618	26.4

☆栄養価の数値は、中学生(3・4年)を基準にしています。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。  
 ☆本字は市内産の食材を使う予定です。本字の料理に使われます。  
 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食には使用しません。  
 ※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。

南野調理所  
☎371-2416

平均栄養量	640	25.9
基準栄養量	650	21.1~32.5