

9月学校給食予定献立表 (小学校・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	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	1杯分 kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん		とうがんのみそしる とりにくのしおこうじからあげ きんひらごぼう	こめてんぶん あぶら ごまあぶら さとうごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	たまねぎ とうがん しめじ ながねぎ にんにく しょうが ごぼう れんこん にんしん いんげん	663	24.8
4	月	チキンカレーライス (むぎごはん)		いとかんてんザラタ きよほう (1~4年2こ、5・6年3こ) わふうドレッシング キャベツスープ	むぎ こめ あぶら しゃがいのち	ぎゅうにゅう とりにく かんてん	にんにく しょうが たまねぎ にんしん りんご キャベツ きゅうり さよほう	667	19.9
5	火	コッパパン		ロングフィンナーのケチャップソース かぼちゃサラダ わふうクリームドレッシング	ハン あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく フィンナー	たまねぎ にんしん キャベツ コーン トマト えだまめ かぼちゃ	622	25.0
6	水	ごはん		なめこのみそしる しろみぎかなフライ やさしいごますあえ たくじょうソース ごんさいのみそしる	こめ こむごこハンご あぶら さとうごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ たら あぶらあげ	たまねぎ なめこ ながねぎ もやし キャベツ にんしん	601	23.1
7	木	さつまいもごはん		さばのしおやき おひたし たくじょうしょうゆ	こめ さつまいも さといも	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば	にんしん ごぼう たいごん ながねぎ キャベツ ほうれんそう えのきたけ	594	23.4
8	金	あんかけやきそば (ちゅうかめん※)		むしシュワマイ (ひとり2こ) フルーツかんてん	ちゅうかめん あぶら さとう てんぶん ごまあぶら こむごこハンご	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとうすらすたまご えび かんてん	しょうが たまねぎ にんしん たけのこ しいたけ ほくさい チンゲンサイ いかん もも りんご	683	29.6
11	月	ごはん		けんちんじる ほっけのぶんかほし ぶたにくとやさしいみそいため	こめ ごまあぶら さといも ごんにやく さとう てんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ほっけ ぶたにく みそ	しいたけ にんしん ごぼう たいごん ながねぎ たまねぎ キャベツ	592	31.5
12	火	ガーリックトースト		ポークビーンズ キャベツソテー	ハン パター あぶら しゃがいのち さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム だいず ハーコン	にんにく ハセリ しょうが たまねぎ にんしん トマト マッシュルーム キャベツ コーン	625	26.5
13	水	ごはん		かぶうコーンスープ いかのチリソース シャーシヤんどうぶ	こめてんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか ぶたにく みそ なまあげ	たまねぎ にんしん コーン みつぼう しょうが にんにく ながねぎ たけのこ キャベツ	678	31.3
14	木	ハヤシライス (むぎごはん)		キャベツとコーンのサラダ りんご フレンチドレッシング	むぎ こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんしん マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり りんご	680	22.6
15	金	ごはん		とんじる ますのてりやきソース ひじきのそぼろに キャベツのみそしる	こめ あぶら さといも さとう てんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ます とりにく ひじき	にんしん ごぼう たいごん ほくさい ながねぎ しょうが れんこん えだまめ	594	31.0
19	火	わかめごはん		ししゃものなんぼんづけ (1・2年1ほん、3~6年2ほん) にくじゃが	こめてんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごんにやく しゃがいのち	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ みそ ししゃも ぶたにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう しょうが ながねぎ にんしん グリーンピース	672	25.4
20	水	ごはん		さつまいも とうふハンバーグきのごソース ごまあえ	こめ さつまいも さとう てんぶん ごんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず とうふ	にんしん ごぼう たいごん ながねぎ たまねぎ しょうが えのきたけ しめじ キャベツ いんげん	608	24.9
21	木	ごはん		ワンダンスープ すとり	こめ ごまあぶら ワンタン てんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとう とりにく	しょうが にんしん ほくさい もやし たら たまねぎ たけのこ ヒーマン しいたけ	635	24.5
22	金	ぶたキムチどん (むぎごはん)		とりだんごスープ りんご	むぎ こめ ほろさめ ごまあぶら さとう てんぶん ごま	ショア とりにく ぶたにく	にんしん ほくさい しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんにく たけのこ えのきたけ キャベツ キムチ にら りんご	606	24.2
25	月	マーボーとうふどん (むぎごはん)		はるさめサラダ ピーチゼリー	むぎ こめ あぶら さとう てんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんしん ながねぎ もやし コーン きゅうり もも	686	26.2
26	火	タコライス (ごはん)		もずくスープ にんじんしりしり	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく もずく ぶたにく たいず まくろ たまご	ながねぎ えのきたけ コーン しょうが にんにく たまねぎ トマト にんしん もやし	638	31.4
27	水	ココアしょくパン		かぼちゃのポターージュ とりにくのハーベキューソース カラフルソテー	ハン ココア あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく ハム	たまねぎ かぼちゃ しょうが にんにく りんご キャベツ いんげん コーン あかヒーマン	611	28.0
28	木	ごはん		なすのみそしる いわしのかばやき そくせきづけ つきあじる	こめ てんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ いわし ごんぶ	たまねぎ なす しめじ ごまつな しょうが にんしん キャベツ きゅうり	607	25.6
29	金	ごはん		さんまのしおやき ちくげんに	こめ したらま あぶら ごんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ さんま とりにく	にんしん たいごん ほくさい ながねぎ ごまつな ごぼう れんこん しいたけ いんげん	618	23.8

☆栄養価の数値は、中学年(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。  
 ☆食材料の割合により、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用予定です。本字の料理に使われます。  
 ※8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。  
 ◎22日に提供するショア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	634	26.1
基準栄養量	650	21.1~32.5

\*食物アレルギーに関するお知らせ\*  
 令和5年9月より、学校給食において、従来使用していなかった「そば・ピーナッツ・キウイ・びわ」に加え、「クルミ・カシューナッツ・アーモンド」を使用しないことといたします。  
 なおこれ以外に、現在アレルギー申請のある木の实(ヘカナンナッツ(ピーカンナッツ)・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ)も使用しません。粟、こま、カカオは給食で使用します。