

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杯 [※] kcal	たんぱく質 ⁹		
1	木	あげパン		ポトフ マカロニソテー	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ナム	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ いんげん にんにく コーン	637	24.6		
2	金	ごはん		ごじる さばのしおやき きりぼしだいこんのピリからに	こめ さといも ごまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず さば とりにく	にんじん れんこん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キムチ いんげん	661	28.7		
5	月	ごはん		おでん さわらのさいきょうやき いらともやしのいためもの いちごミルメーク	こめこんにやく あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ごんぶ さつまあげ ちくわ うずらたまご さわら みそ ぶたにく	にんじん だいこん もやし にら	640	31.3		
6	火	ごはん		ふゆやさいのみそしる とうふハンバーグてりやきソース やさいのしらあえふう	こめ さといも パンこ さとう でんぶんこんにやく ごま	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく しろいんげんまめ	はくさい ごぼう ほうれんそう ながねぎ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん キャベツ いんげん にんじん	598	20.4		
7	水	ごはん		トマトとたまごのスーフ コチュマヨチキン チャブチェ	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ えのきたけ トマト こまつな ながねぎ にんにく にんじん ピーマン にら	611	26.4		
8	木	ピザドッグ		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 パンこ あぶら こむぎこ タルタルソース	チーズ ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ホキ	たまねぎ トマト ピーマン にんじん キャベツ かぼちゃ コーン	683	29.9		
9	金	キーマ カレーライス (ごはん)		かいそうサラダ ラフランスゼリー あおじそドレッシング	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マツシュルーム コーン もやし きゅうり ラフランス	689	24.6		
12	月	ごはん		なまあげのみそしる たら柠檬ふうみあげ ごぼうのしぐれに	こめ でんぶん あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう なまあげ みそ たら ぶたにく さつまあげ	はくさい だいこん ながねぎ レモン しょうが ごぼう しいたけ にんじん いんげん	623	26.1		
13	火	 おたのしみきゅうしよく		こめ あぶら さとう ココア		まぐる ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	たまねぎ あかピーマン マツシュルーム はくさい しめじ にんにく キャベツ にんじん コーン ほうれんそう	645	27.3		
14	水	ごはん		かぶのみそしる ししゃものなんぼんづけ (1・2ねん1ぼん、3~6ねん2ぼん) にくじゃが	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ みそ ししゃも ぶたにく	かぶ こまつな しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース	671	24.5		
15	木	ジャージャーめん (ちゅうかめん)※		ちゅうかサラダ りんご ちゅうかドレッシング	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり りんご	684	28.0		
16	金	ごはん		かきたまじる ますのちゃんちゃんやき さといもとがんものうまに	こめ でんぶん バター さとう あぶら さといもこんにやく	ぎゅうにゅう たまご ます みそ とりにく がんもどき	たまねぎ たけのこ こまつな ながねぎ しめじ キャベツ にんじん いんげん	597	32.4		
19	月	コッペパン		ふゆやさいシチュー ロングウィンナーのケチャップソース ジャーマンポテト	パン あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも	さけ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ウィンナー ベーコン	りんご たまねぎ にんじん はくさい かぶ ほうれんそう トマト パセリ	652	20.1		
20	火	ごはん		さわにじる いかのたつたあげ (1・2ねん2ぼん、3~6ねん1こ) ぶたにくとやさいのみそいため	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いか ぶたにく みそ	しいたけ にんじん ごぼう もやし ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	605	29.2		
21	水	マーボー どうぶどん (むぎごはん)		はるさめサラダ ペにマドンナ	むぎ こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし コーン きゅうり ペにマドンナ	676	26.5		
22	木	ごはん		かぼちゃのみそしる れんこんいりメンチカツ たまねぎのたまごとじ たくじょうソース	こめ こむぎこ パンこ あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく たまご あおだいず	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ れんこん しいたけ	682	23.0		
<p>☆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、びわは給食には使用しません。 ※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。</p>								<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 南野調理所 ☎371-2416 </div>	平均栄養量	647	26.4
								基準栄養量	650	21.1~ 32.5	