



11月学校給食予定献立表（小学校・Aコース）



令和6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杯あたりのkcal	たんぱく質g
1	金	ごはん		とうふのみそしる いわしのかばやき そくせきづけ	こめでんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ いわし こんぶ	たまねぎ ごまつな ながねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり	600	23.6
5	火	ごおりとうふの そばろどん (むぎごはん)		とんじる りんご	むぎ こめ あぶら こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ごおりとうふ たまご	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ りんご	665	28.5
6	水	ルーローはん (むぎごはん)		ビーフンスープ	むぎ こめ ごまあぶら ビーフン あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ にら にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ	604	27.4
7	木	スイートポテト トースト		ポークシチュー キャベツソテー	パン バター さとう さつまいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ コーン	613	23.2
8	金	ゆかりごはん		こんさいのみそしる きびなごフライ ぶたにくとごまつなのいりとうふ	こめパンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ きびなご ぶたにく とうふ ひじき	しそ にんじん ごぼう だいこん れんこん ながねぎ ごまつな	589	23.8
11	月	チキンカレーライス (むぎごはん)		コールスロー みかん	むぎ こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン キャベツ きゅうり みかん	697	20.5
12	火	ごはん		きのこのみそしる さばのしおやき ちくぜんに	こめ あぶら こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば とりにく	なめこ しめじ えのきたけ はくさい ごまつな ながねぎ ごぼう れんこん にんじん しいたけ	625	24.9
13	水	ごはん		かふうコーンスープ あげぼうじ(1~4年2こ、5・6年3こ) ぶたにくとなまあげのオイスターいため	こめでんぶん こむぎこ あぶら さとう	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 にんじん コーン キャベツ しょうが にんにく たけのこ ごまつな	659	23.5
14	木	ごはん		ゆほのすいもの とりにくのさいきょうやき せんざりやさいのいためもの	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ ゆほ とりにく みそ ぶたにく けずりぶし	だいこん にんじん ながねぎ キャベツ ピーマン	588	27.1
15	金	あんかけうどん (うどん)※		ちくわのいそあげ (1・2年1こ、3~6年2こ) ごまあえ	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	ごぼう にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ キャベツ ちやし	631	25.8
18	月	ごはん		けんちょうじる チキンチンごぼう にびたし	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく けずりぶし	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ ごぼう えだまめ はくさい もやし えのきたけ	606	25.1
19	火	くろぎとう しょくパン		おしむぎいりトマトスープ ますのパンこやき かぼちゃサラダ (わふうクリームドレッシング)	パン くろぎとう オリーブオイル むぎ ノンエッグマヨネーズ パンこ さつまいも	ぎゅうにゅう ベーコン ます	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト バジル えだまめ かぼちゃ	591	26.7
20	水	マーボー豆腐どん (むぎごはん)		はるさめサラダ フルーツあんじん	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 かんてん	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 みかん もも パイ	679	25.9
21	木	チキンクリームライス (キャロットライス)		オニオンドレッシングサラダ りんご	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ジョア とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう コーン キャベツ もやし きゅうり りんご	612	18.8
22	金	ごはん		かきたまじる とりにくのなんぶやき ごぼうのしぐれに	こめでんぶん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう しょうが ごぼう いんげん	642	27.5
25	月	ごはん		かぶのみそしる たらのあまずあんかけ ごもくきんぴら	こめでんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう なまあげ みそ たら ぶたにく	かぶ ながねぎ ごまつな たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう れんこん いんげん	613	27.5
26	火	すきやきどん (むぎごはん)		ごまつなのみぞれに みかん	むぎ こめ あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ ごまつな もやし えのきたけ だいこん みかん	636	25.5
27	水	ごはん		もずくのみそしる ハンバーグわふうきのごソース ごまずあえ	こめ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう みそ もずく ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ ごまつな しょうが えのきたけ しめじ もやし キャベツ にんじん	594	23.0
28	木	コッペパン		やさいのスープに オムレツ チリコンカン ココアミルク	パン さとう ココア あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく だいた あかいんげんまめ ひよこめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ かぼちゃ コーン にんにく しょうが トマト	617	26.9
29	金	ごはん		わかめスープ いかのヤンニョムソース きりほしだいこんのナムル	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ いか	しょうが たまねぎ しめじ ながねぎ にんにく トマト きりほしだいこん だいずもやし もやし にんじん ごまつな	583	25.0

☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおもむ低学年(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、クルミ、カシューナッツ、アーモンドは給食には使用しません。栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。
 ※15日に使用する袋麺(うどん)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。
 ◎21日に提供するジョアは牛乳停止の方は飲むことができません。
 ◎28日に提供するココアミルク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	622	25.0
基準栄養量	650	21.1~32.5