

10月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)

令和7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どいい	I初代 たんぱく質
							をととのえる	kcal g
1	水	ごはん	ミルク	みそけんちんじる いわしのかばやき そくせきづけ	ごめ ごまあぶら さといも こんにゃく でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ いわし こんぶ	しいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	623 26.5
2	木	ごはん	ミルク	はるさめスープ やきぎょうざ (1~4年2ご、5・6年3ご) ジャージャンどうふ	ごめ はるさめ こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ みそ	にんじん はくさい もやし しいたけ ながねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	601 23.3
3	金	ごはん	ミルク	つきみじる さわらのなんぶやき さつまいもとやさいのかんろに	ごめ しらたま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら こんにゃく さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう かまぼこ さわら ぶたにく	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ	627 27.0
6	月	あげパン	ミルク	ポークピーンズ コールスロー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	633 23.7
7	火	ひじきごはん	ミルク	かきたまじる とりにくのうめみそやき やさいいため	ごめ でんぶん さとう あぶら	ひじき ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ こまつな ながねぎ うめ しょうが にんにく にんじん キャベツ にら	586 27.0
8	水	マーボーどうふどん (ごはん)	ミルク	ちゅうかサラダ みかん	ごめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しらたき ごま	ジョア 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 にら もやし きりぼししたいこん きゅうり みかん	590 23.3
9	木	バターライス	ミルク	はくさいのスープ ますのバジルマヨネーズソース じゃがいものポロネーゼ たましさんフルーベリーセリー	ごめ バター あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶん オリーブオイル じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ます ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい エリンギ こまつな バジル にんにく トマト フルーベリー レモン	612 27.9
10	金	ごはん	ミルク	だいこんのみそしる だいすとじやこのからあげ にらともやしのいためもの	ごめ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう みそ だいす ちりめんじやこ ぶたにく	だいこん キャベツ こまつな ながねぎ もやし にんじん にら	589 22.1
14	火	ごはん	ミルク	にらたまスープ しろみざかなのヤンニヨムソース ナムル	ごめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご メルルーサ	たまねぎ にら にんにく トマト もやし にんじん ほうれんそう しょうが	598 26.8
15	水	ぶたどん (むぎごはん)	ミルク	のつべいじる ぶどうゼリー	むぎ ごめ さといも でんぶん あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しいたけ にんじん だいこん こねぎ しょうが たまねぎ ぶどう	645 25.1
16	木	まるパン	ミルク	トマトに とりにくのたつたあげ (タルタルソース) コーンとほうれんそうのソテー	パン オリーブオイル さとう マカロニ でんぶん あぶら タルタルソース	ぶたにく とりにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ トマト バジル しょうが キャベツ コーン ほうれんそう りんご	621 23.6
17	金	ごはん	ミルク	さわにじる さばのゆずみそがけ にびたし	ごめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ あぶらあげ ごなかつお	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ゆず はくさい もやし えのきだけ	623 25.8
20	月	ごはん	ミルク	よしのじる あつやきたまご あきなすのからみいため	ごめ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ なす こねぎ	591 26.3
21	火	イギリスパン	ミルク	やさいスープ クリスピーチキン こんさいのラタトイユ	パン こむぎこ パンこ コンフレーク あぶら オリーブオイル さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんにく しょうが ごぼう だいこん トマト ビーマン	644 26.5
22	水	あきやさいカレーライス (むぎごはん)	ミルク	かいそうサラダ (わふうドレッシング) みかん	むぎ ごめ あぶら さつまいも みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん なす もやし きゅうり みかん	711 22.8
23	木	みそラーメン (ちゅうかめん※)	ミルク	むしシュウマイ (ひとり2ご) かふうづけ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ にら たまねぎ だいこん きゅうり	621 25.5
24	金	ごはん	ミルク	きのこのみそしる いかのかりんあげ にくじやが	ごめ でんぶん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう みそ いか ぶたにく	だいこん もやし しめじ えのきだけ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	617 26.8
27	月	ブルコギどん (ごはん)	ミルク	とうふスープ コグママッタン	ごめ ごまあぶら あぶら さとう はちみつ でんぶん さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	はくさい こまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン もやし にら	666 26.6
28	火	ごはん	ミルク	キャベツのみそしる さんまのしおやき ごぼうのしぐれに	ごめ あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう みそ さんま ぶたにく さつまあげ	にんじん キャベツ えのきだけ ほうれんそう しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ いんげん にんじん たまねぎ	596 24.4
29	水	チキンクリームライス (キャロットライス)	ミルク	やさいのレモンあえ りんご	ごめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり レモン りんご	610 22.6
30	木	ごはん	ミルク	やさいのごまじる ししゃものいそべあげ (1・2年1ぼん、3~6年2ぼん) いりどうふ	ごめ ごま こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ ししゃも あおのり とうふ ひじき	にんじん れんこん だいこん しめじ ながねぎ たまねぎ しいたけ こまつな	628 24.0
31	金	くろざとうパン	ミルク	かぼちゃのとうにゅうスープ ハンバーグデミグラスソース まほろのキャベツサラダ (フレンチドレッシング)	パン くろざとう あぶら ごめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン キャベツ むらさきキャベツ	626 28.1

☆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、カシューなッツ、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。

※23日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品と同じ工場内で製造しています。

○8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。

○16日に提供するミックスジュースは牛乳停止の方も飲むことができます。



南野調理所
☎371-2416

平均栄養量

621 25.3

基準栄養量

650 21.1~32.5