





















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	おもにからだのちようし をととのえる	1人 kcal	たんぱく 質g
1 水	ごはん		みそけんちんじる いわしのかばやき そくせきつけ	ごめ ごまあぶら さといち こんにやく 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 ごんぶ	しいたけ にんじん ごぼう だいこん ごまつな ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	623	26.5
2 木	ごはん		はるさめスープ やきぎょうざ（1～4年2こ、5・6年3こ） ジャージャンどうふ	ごめ はるさめ ごむぎこ 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 		つきみじる さわらのなんぶやき さつまいもとやさいかんろに	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 こんにやく 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 ごまつな たまねぎ	627	27.0
6 月	あげパン		ポークビーンズ 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 ウィンナー ひよこめ	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		かきたまじる とりにくのうめみそやき やさしいため	ごめ でんぶん さとう あぶら	ひじき ぎゅうにゅう どうふ たまご とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ ごまつな ながねぎ うめ しょうが にんにく にんじん キャベツ には	586	27.0
8 水	マーボーどうふどん （ごはん）		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 どうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん には もやし きりぼしだいこん きゅうり みかん	590	23.3
9 木	バターライス		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 <b>たましさんブルーベリーゼリー</b>	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 ごまつな バジル にんにく トマト <b>ブルーベリー</b> レモン	612	27.9
10 金	ごはん		だいごんのみそしる だいずとじゃこのからあげ 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 だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	だいこん キャベツ ごまつな ながねぎ もやし にんじん には	589	22.1
14 火	ごはん		にらたまスープ しろみぎかなのヤンニョムソース 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 どうふ たまご メルルサ	たまねぎ には 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）		のっぺいじる ぶどうゼリー	むぎ ごめ さといち 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		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		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 こなかつお	しいたけ にんじん だいこん ごぼう ごまつな ゆず はくさい もやし えのきたけ	623	25.8
20 月	ごはん		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		やさいスープ クリスピーチキン こんさいのラタトゥイユ	パン ごむぎこ パンこ コーンフレーク 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 ベーコン	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 ピーマン	644	26.5
22 水	あきやさいカレーライス （むぎごはん）		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	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※）		むしシュウマイ（ひとり2こ） かぶづけ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま でんぶん ごむぎこ 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 には たまねぎ だいこん きゅうり だいこん もやし しめじ	621	25.5
24 金	ごはん		きのこのみそしる いかのかりんあげ にくじゃが	ごめ でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう みそ いか ぶたにく	えのきたけ ごまつな 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）		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 ごまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし には	666	26.6
28 火	ごはん		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 えのきたけ 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）		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 ごむぎこ 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	にんじん たまねぎ 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 <b>カミカミこんだて</b>		やさいのごまじる ししゃものいそべあげ （1・2年1ほん、3～6年2ほん） いりどうふ	ごめ ごま ごむぎこ 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 ごまつな	628	24.0
31 金	くろぎとうパン 		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 まほうのキャベツサラダ （フレンチドレッシング）	パン くろぎさとう 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用予定です。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。

※23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。

◎ 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す。

○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