

11月分学校給食予定献立表（小学校・Aコース）

令和2年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
2	月	ごはん	○	きのこのみそしる タラのやさいあんかけ そくせきづけ	こめ、でんぶん、あぶら、 ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、 みそ、あぶらあげ、 タラ、しおこんぶ	もやし、エリンギ、しょうが、 えのき、ごまつな、ながねぎ、 しめじ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、きゅうり	613	22.6	
4	水	はいがしよく パン	○	やさいのスープに タンドリーチキン ジャーマンポテト	パン、あぶら、 じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、 ウインナー、ベーコン、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン、 マッシュルーム、 キャベツ、かぶ、にんにく、 しょうが、パセリ	625	27.6	
5	木	ごはん	○	きりぼしだいののみそしる シヤモのいそべあげ (1・2年1ぼん、3～6年2ぼん) ごぼうのごまあえ	こめ、こむぎこ、あぶら、 しょうしんこ、 こんにゃく、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、シヤモ、 あぶらあげ、みそ、 あおのり	しいたけ、きりぼしだいのこ、 みつば、ごぼう、れんこん、 にんじん、いんげん	697	26.5	
6	金	ブルコギどん (むぎごはん)	○	わかめスープ みかん	こめ、むぎ、あぶら、 ごま、さとう、はちみつ、 ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、とうふ、 わかめ、ぶたにく	たまねぎ、しいたけ、にんにく、 しょうが、にんじん、ピーマン、 だいずもやし、しめじ、にら、 ながねぎ、みかん	620	23.9	
9	月	コーンしよく パン	○	こんさいのポトフ スパニッシュオムレツ きのこソテー	パン、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、ベーコン、 チーズ、ハム	コーン、にんじん、れんこん、 だいこん、たまねぎ、しめじ、 セロリ、エリンギ、 いんげん	656	27.9	
10	火	ごはん	○	かまぼこのすいもの サワラのさいきょうやき にくじゃが	こめ、さとう、あぶら、 ごま、でんぶん、 こんにゃく、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、 かまぼこ、サワラ、みそ、 ぶたにく	えのき、ながねぎ、ごまつな、 たまねぎ、にんじん、 グリーンピース	638	30.1	
11	水	マーボー どうふどん (ごはん)	○	ちゅうかサラダ りんご ちゅうかドレッシング	こめ、あぶら、でんぶん、 さとう、ごまあぶら、 しらたき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とうふ、くきわかめ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 ながねぎ、だいこん、 きゅうり、りんご	666	25.3	
12	木	ごはん	○	とんじる サンマのしおやき やさいのゆかりあえ	こめ、あぶら、さといも、 こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、サンマ	にんじん、ごぼう、だいこん、 ながねぎ、キャベツ、 きゅうり、しそ	580	21.4	
13	金	うどん※	○	けんちんうどんじる ちくわのてんぷら (1～4年1ぼん、5・6年2ぼん) さつまいもとくりのあまに	うどん、ごまあぶら、あぶら、 くり、バター、こんにゃく、 さといも、さとう、こむぎこ、 しょうしんこ、さつまいも	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ちくわ、 なまクリーム	にんじん、ごぼう、たけのこ、 ながねぎ、ごまつな	667	20.4	
16	月	ごはん	○	ワンタンスープ イカのチリソース ちゅうかいため	こめ、あぶら、ワンタン、 ごまあぶら、でんぶん、 さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なると、イカ、なまあげ	しょうが、にんじん、もやし、 しいたけ、はくさい、みずな、 にんにく、ながねぎ、 たけのこ、チンゲンサイ	658	27.6	
17	火	おやこどん (ごはん)	○	とうふのすいもの みかん	こめ、しらたき、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、 とりにく、たまご	えのき、ながねぎ、ごまつな、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ、グリーンピース、 みかん	636	26.5	
18	水	コッペパン	○	ジュリエンスープ マスのパジリコあげ はくさいのクリーム	パン、こむぎこ、あぶら、 でんぶん、マカロニ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 マス、とりにく、 なまクリーム	にんじん、たまねぎ、もやし、 コーン、パジル、はくさい、 マッシュルーム、 ほうれんそう	627	29.4	
19	木	ごはん	○	たまねぎのみそしる サバのしおやき やさいのしらあえふう	こめ、こんにゃく、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、わかめ、 あぶらあげ、みそ、サバ、 しろいんげんまめ	たまねぎ、しめじ、いんげん、 にんじん、キャベツ、 きりぼしだいのこ	631	27.2	
20	金	ポークカレー ライス (ごはん)	○	だいこんサラダ フルーツミックス たまねぎドレッシング	こめ、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かんでん	にんにく、しょうが、コーン、 たまねぎ、にんじん、みずな、 だいこん、きゅうり、りんご、 みかん、もも、パイ	738	21.5	
24	火	ごはん	○	かふうコーンスープ むしシュウマイ (ひとり2こ) マーボーはるさめ	こめ、でんぶん、あぶら、 シュウマイのかわ、さとう、 はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、コーン、 きくらげ、みつば、にんにく、 しょうが、もやし、ピーマン、 にら	657	22.6	
25	水	ごはん	○	こんさいのみそしる タチウオのからあげ にびたし	こめ、さといも、 でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、みそ、 タチウオ、あぶらあげ、 こなかつお	だいこん、にんじん、ごぼう、 ながねぎ、はくさい、もやし、 えのき	683	22.5	
26	木	ハッシュド ポーク (ごはん)	○	シーザーサラダ りんご シーザードレッシング	こめ、あぶら、バター、 こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、トマト、 にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、きゅうり、 グリーンピース、りんご	671	21.0	
27	金	ごはん	○	わふうじる サケのちゃんちゃんやき ごぼうのしぐれに	こめ、はるさめ、バター、 でんぶん、さとう、 あぶら、しらたき	ぎゅうにゅう、かまぼこ、 うずらたまご、ぶたにく、 サケ、みそ、さつまあげ	にんじん、たけのこ、しめじ、 はくさい、あさつき、ごぼう、 たまねぎ、キャベツ、 しょうが、しいたけ	622	31.2	
30	月	イギリスパン	○	ふゆやさいシチュー とりにくのトマトソース カラフルソテー	パン、あぶら、バター、 オリーブオイル、 こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、タラ、 なまクリーム、とりにく、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、かぶ、 はくさい、ほうれんそう、 にんにく、トマト、パジル、 キャベツ、ピーマン、コーン	651	28.1	
19回	☆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。 ☆食料量の都合により、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。 ☆本字は市内産の食材を使用する予定です。本字の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食に使用しません。 ※13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。							平均栄養量	649	25.4
								基準栄養量	650	21.5 ～ 32.5

南野調理所
TEL 371-2416



Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小
 Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小

「本当の食べる力」を身につけて!

子どもたちは、毎日の給食時間でいろいろなことを学び成長しています。その成長を一番実感できるのはやはり1年生。食べたことなかったメニューが担任の声かけや友だちの応援で、今では食べられるようになっていきます。本当にすごいです。一方で、苦手だからとひと口も食べなかったり、好きなものだけたくさん食べたりするのは、健康や成長にとって決してよい食べ方ではありません。自分に合った量を知り、好ききらいにもチャレンジできる「本当の食べる力」を身に付けてもらえたら素晴らしいです!

「食べる力」をアップさせる3つのポイント!

主食をしっかり
食べよう!

ご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳を働かせたり、体を動かしたりするためのエネルギーが足りなくなってしまう。運動をする子にはとくに気をつけてほしいです。



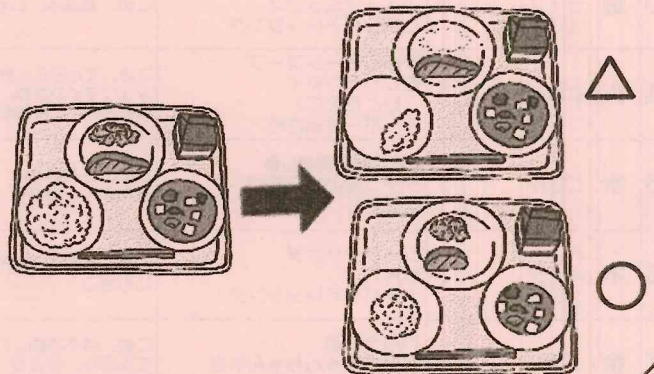
苦手なものも少しずつ
挑戦してみよう!



好ききらいがあまりに多いと、大人になっていくうえで、栄養バランスを整えながら食事をするのが難しくなる場面が増えてしまいます。食べられないと決めつけず、少しずつチャレンジしてみましょう!

食べ方を知る学びの場、
給食を活用しよう!

減らしたいときや、ちょっと足りないときも献立全体の栄養バランスを考え、自分に合った量を食べる練習ができる給食は、じつは「本当の食べる力」を身につけていく学びに格好の場です。



給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。11月分は30日(月)に引き落とします。不足のないようご入金をお願いします。

【問い合わせ先】学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879 (直通)

