



11月学校給食予定献立表（中学校・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	主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1	金	ご飯		豆腐の味噌汁 いわしの蒲焼き 即席漬け	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 味噌 いわし 昆布	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 生姜 人参 キャベツ きゅうり	766	28.5
5	火	凍り豆腐のそぼろ丼 (麦ご飯)		豚汁 りんご	麦 米 油 こんにやく 里芋 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 凍り豆腐 卵	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 玉ねぎ しいたけ 枝豆 りんご	829	35.1
6	水	ルーロー飯 (麦ご飯)		ビーフンスープ	麦 米 ごま油 ビーフン 油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豚肉	しいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ たら にんにく 生姜 菊 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しめじ	758	33.3
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 砂糖 さつま芋 油 小麦粉	牛乳 生クリーム 豚肉 ベーコン	マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ コーン	720	26.8
8	金	ゆかりご飯		根菜の味噌汁 きびなごフライ 豚肉と小松菜の炒り豆腐	米 パン粉 油 砂糖	牛乳 味噌 きびなご 豚肉 豆腐 ひじき	しそ 人参 ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ 小松菜	760	29.2
11	月	チキンカレーライス (麦ご飯)		コールスロー みかん	麦 米 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご コーン キャベツ きゅうり みかん	869	24.7
12	火	ご飯		きのこの味噌汁 さばの塩焼き 筑前煮	米 油 こんにやく 里芋 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 さば 鶏肉	なめこ しめじ えのき茸 白菜 小松菜 長ねぎ ごぼう れんこん 人参 しいたけ	821	31.9
13	水	ご飯		華風コーンスープ 揚げ餃子（1人3個） 豚肉と生揚げのオイスター炒め	米 澱粉 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 生揚げ	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 生姜 にんにく 菊 小松菜	857	29.3
14	木	ご飯		ゆばの吸物 鶏肉の西京焼き 千切り野菜の炒め物	米 油 じゃが芋	牛乳 かまぼこ ゆば 鶏肉 味噌 豚肉 削り節	大根 人参 長ねぎ キャベツ ピーマン	742	32.7
15	金	あなかけうどん (うどん) ※		ちくわの磯辺揚げ（1人2個） ごま和え	うどん 油 砂糖 澱粉 小麦粉 こんにやく ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 青のり	ごぼう 人参 えのき茸 白菜 長ねぎ キャベツ もやし	755	29.3
18	月	ご飯		けんちよう汁 チキンチキンごぼう 煮浸し	米 ごま油 澱粉 油 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 削り節	人参 大根 しいたけ 長ねぎ ごぼう 枝豆 白菜 もやし えのき茸	771	30.7
19	火	黒砂糖食パン		押麦入りトマトスープ ますのパン粉焼き かぼちゃサラダ (和風クリームドレッシング)	パン 黒砂糖 オリーブオイル 麦 ノンエッグマヨネーズ パン粉 さつま芋	牛乳 ベーコン ます	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム トマト パピル 枝豆 かぼちゃ	723	33.8
20	水	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		春雨サラダ フルーツ杏仁	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 寒天	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし コーン きゅうり みかん もも バイン	863	31.8
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	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	ジョア 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 コーン キャベツ もやし きゅうり りんご	790	23.6
22	金	ご飯		かきたま汁 鶏肉の南部焼き ごぼうのしぐれ煮	米 澱粉 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 油 しらたき 砂糖	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 生姜 ごぼう いんげん	813	33.2
25	月	ご飯		かぶの味噌汁 たらの甘酢あんかけ 五目金平	米 澱粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく	牛乳 生揚げ 味噌 たら 豚肉	かぶ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ えのき茸 人参 ごぼう れんこん いんげん	778	33.2
26	火	すき焼き丼 (麦ご飯)		小松菜のみぞれ煮 みかん	麦 米 油 しらたき 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ 小松菜 もやし えのき茸 大根 みかん	793	31.5
27	水	ご飯		もずくの味噌汁 ハンバーグ和風きのこソース ごま酢和え	米 砂糖 澱粉 ごま	牛乳 味噌 もずく 豚肉 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 生姜 えのき茸 しめじ もやし キャベツ 人参	766	28.4
28	木	コッペパン		野菜のスープ煮 オムレツ チリコンカン ココアミルク	パン 砂糖 ココア 油	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ かぼちゃ コーン にんにく 生姜 トマト	730	31.8
29	金	ご飯		若布スープ いかのヤンニョムソース 切干大根のナムル	米 油 澱粉 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 若布 いか	生姜 玉ねぎ しめじ 長ねぎ にんにく トマト 切干大根 大豆 もやし もやし 人参 小松菜	744	29.7

☆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。

☆**赤字**は市内産の食材を使う予定です。**赤字**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。

（中）

（中）



南野調理所
☎371-2416

平均栄養量

782

30.4

基準栄養量

830

27.0~
41.5