



6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
3	月	ご飯		さとべえ汁 ほっけの文化干し 金平ごぼう	米 里芋 ごんにやく バター ごま油 砂糖 ごま	牛乳 ベーコン 味噌 ほっけ	玉ねぎ 人参 こねぎ ごぼう れんこん いんげん	788	32.4
4	火	黒米ご飯		豚汁 ししゃもの磯辺揚げ (1人2本) 切干大根の煮物	米 黒米 油 ごんにやく 里芋 小麦粉 米粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ししゃも 青のり	人参 ごぼう れんこん 長ねぎ 切干大根 しいたけ いんげん	792	26.6
5	水	ポークカレーライス (麦ご飯)		グリーンサラダ (玉ねぎドレッシング) すいか	麦 米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 青大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ 小松菜 きゅうり すいか	901	28.8
6	木	ご飯		豆腐の味噌汁 さばの竜田揚げ 小松菜のみぞれ煮	米 澱粉 油	牛乳 豆腐 味噌 若布 さば	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 人参 小松菜 もやし えのき草 大根	843	29.6
7	金	ブルゴギ丼 (麦ご飯)		ビーフスーフ 湘南ゴールドゼリー	麦 米 ビーフン 油 砂糖 はちみつ 澱粉	牛乳 鶏肉 えび 豚肉	長ねぎ 生姜 しいたけ 玉ねぎ キャベツ こねぎ にんにく 人参 ビーマン 大豆もやし しめじ なら 湘南ゴールド	767	32.0
10	月	麻婆豆腐丼 (ご飯)		春雨サラダ ブルーベリー蒸しパン	米 油 砂糖 澱粉 ごま油 春雨 小麦粉 オリーブオイル ブルーベリージャム	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし コーン きゅうり	893	32.0
11	火	ご飯		キムチスープ ケランマリ (玉子焼き) チャプチェ	米 ごま油 油 春雨 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 卵	えのき草 玉ねぎ キムチ 長ねぎ ほうれん草 にんにく 人参 ビーマン なら	778	28.1
12	水	ご飯		玉ねぎの味噌汁 いわしの蒲焼き シャキシャキ野菜の梅昆布和え	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 味噌 若布 いわし 昆布	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 切干大根 れんこん きゅうり 梅	801	28.6
13	木	コッペパン		野菜のスープ煮 ロングウィンナーのケチャップソース アスパラと卵のソテー	パン 油 砂糖	牛乳 ベーコン ウィンナー 卵	玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぼちゃ コーン トマト キャベツ アスパラガス 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ	743	28.7
14	金	サフランライス		ミネストローネ たちうおフライ ラタトゥイユ	米 小麦粉 パン粉 油 オリーブオイル 砂糖 澱粉	ジョア 鶏肉 たちうお ベーコン ウィンナー	ズッキーニ コーン にんにく なす ビーマン 黄ビーマン トマト	792	25.9
17	月	ライ麦パン アイスランド		キョートスーパ (羊と野菜のスープ) 鶏肉のガーリックマヨソース ブロックフィスケル (たらとじゃが芋のグラタン)	パン ライ麦粉 オリーブオイル 麦 油 ノンエッグマヨネーズ 澱粉 バター 小麦粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 羊肉 鶏肉 たら 生クリーム	生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム キャベツ かぶ コーン パセリ にんにく しめじ レモン	781	37.6
18	火	ご飯		若布スープ いかのチリソース 生揚げのオイスター炒め	米 ごま油 澱粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 若布 いか 生揚げ	玉ねぎ しめじ なら 生姜 長ねぎ にんにく 人参 筍 チンゲン菜	777	33.9
19	水	衣笠丼 (ご飯)		なすの味噌汁 メロン	米 油 砂糖	牛乳 味噌 鶏肉 油揚げ 卵	キャベツ なす しめじ 小松菜 人参 玉ねぎ しいたけ こねぎ メロン	756	33.9
20	木	チキンクリームライス (ご飯)		パリッオーネ コールスロー	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	910	29.4
21	金	ご飯		吉野汁 さばのゆず味噌がけ にらともやしの炒め物	米 澱粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 さば 味噌 豚肉	人参 白菜 小松菜 長ねぎ ゆず もやし なら	774	31.5
24	月	お楽しみ給食			米 油 じゃが芋 バター 砂糖	ハム 豚肉 卵 牛乳	ほうれん草 ぶどう 玉ねぎ 人参 コーン レタス こねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム パセリ	885	20.4
25	火	鶏そぼろ丼 (ご飯)		あおさの味噌汁 煮浸し	米 油 砂糖	牛乳 豆腐 味噌 あおさ 鶏肉 卵 削り節	人参 大根 生姜 筍 玉ねぎ 枝豆 白菜 もやし えのき草	784	36.5
26	水	レモンシュガー トースト		トマトシチュー カラフルソテー	パン バター 砂糖 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト いんげん 赤ビーマン 黄ビーマン キャベツ	703	27.6
27	木	ご飯		根菜の味噌汁 鶏肉のジャポネソース ごま和え	米 油 砂糖 ごんにやく ごま	牛乳 豆腐 味噌 鶏肉	人参 ごぼう 大根 筍 長ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ いんげん	742	29.2
28	金	ご飯		呉汁 あじフライ (卓上ソース) 即席漬け	米 ごんにやく 里芋 小麦粉 パン粉 油	牛乳 油揚げ 味噌 大豆 あじ 昆布	人参 かぶ 長ねぎ キャベツ きゅうり	779	28.2

☆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、ビーナッツ、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。
 粟、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。
 ④14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。

南野調理所	平均栄養量	799	30.0
	基準栄養量	830	27.0~ 41.5

