

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	火	イギリスパン		白菜のスープ 白身魚のトマトソース ミルキーポテト	パン 油 オリーブオイル 砂糖 さつま芋	牛乳 鶏肉 たら生クリーム	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 にんにく トマト バジル	739	32.9	
2	水	麻婆豆腐丼 (ご飯)		中華サラダ りんごゼリー	米 油 砂糖 澱粉 ごま油 しらたき ごま	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 切干大根 きゅうり りんご	798	31.2	
3	木	ご飯		味噌けんちん汁 いわしの蒲焼き 即席漬け	米 ごま油 里芋 こんにゃく 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 味噌 いわし 昆布	しいたけ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	778	30.0	
4	金	ご飯		かきたま汁 鶏肉の味噌焼 野菜炒め	米 澱粉 砂糖 油	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 味噌 豚肉	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 梅 生姜 にんにく 人参 キャベツ にら	763	32.6	
7	月	ポークカレーライス (ご飯)		グリーンサラダ (玉ねぎドレッシング) レモンゼリー	米 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ほうれん草 きゅうり レモン	812	25.6	
8	火	ご飯		大根の味噌汁 鶏肉と大豆の甘がらめ にらともやしの炒め物	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 味噌 大豆 鶏肉 豚肉	大根 キャベツ 小松菜 長ねぎ もやし 人参 にら	890	34.9	
9	水	ご飯		春雨スープ 焼き餃子 (1人3個) ジャージャン豆腐	米 春雨 ごま油 小麦粉 砂糖 澱粉	牛乳 ベーコン 豚肉 生揚げ 味噌	人参 白菜 チンゲン菜 長ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 菊 玉ねぎ	809	27.4	
10	木	食パン (多摩市産ブルーベリージャム)		野菜スープ さけのバスルフライ じゃが芋のポコナーゼ	パン 砂糖 油 小麦粉 卵 オリーブオイル じゃが芋 澱粉	牛乳 鶏肉 さけ 豚肉	<b>ブルーベリー</b> 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バジル にんにく トマト	737	35.7	
11	金	ご飯		白玉入り味噌汁 さわらの南部焼き 栗と野菜の甘露煮	米 白玉 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま油 こんにゃく 砂糖 澱粉 栗	牛乳 味噌 さわら 豚肉	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 枝豆	819	34.0	
15	火	ブルコギ丼 (麦ご飯)		豆腐スープ りんご	麦 米 ごま油 油 砂糖 はちみつ 澱粉	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	白菜 小松菜 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆もやし しめじ にら りんご	784	32.9	
16	水	ご飯		のっぺい汁 さばのゆず味噌かけ 野菜の白和え風	米 里芋 澱粉 砂糖 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 さば 味噌 白いんげん豆	しいたけ 人参 白菜 長ねぎ ゆず 切干大根 キャベツ いんげん	809	29.8	
17	木	丸パン		トマト煮 フライドチキン カラフルポテト	パン オリーブオイル 砂糖 マカロニ 澱粉 油 じゃが芋 バター	豚肉 鶏肉	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト バジル 生姜 コーン 枝豆 ほうれん草 ぶどう	777	35.0	
18	金	ご飯		さつま芋の豚汁 厚焼玉子 ひじきのそぼろ煮	米 油 こんにゃく さつま芋 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 卵 鶏肉 ひじき	人参 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ れんこん いんげん	749	25.9	
21	月	ココア揚げパン		さけのクリームシチュー フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	パン 油 砂糖 ココア じゃが芋 バター 小麦粉	牛乳 さけ 生クリーム チーズ	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり	759	24.7	
22	火	ハヤシライス (ご飯)		鶏肉とキャベツのソテー みかん	米 油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ いんげん みかん	802	30.1	
23	水	若布ご飯		和風汁 かぼちゃコロッケ 根菜のそぼろ煮	米 春雨 澱粉 小麦粉 卵 油 砂糖	若布 牛乳 うずら卵 豚肉	人参 白菜 小松菜 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 グリンピース	794	22.7	
24	木	味噌ラーメン (中華麺※)		蒸しシュウマイ (1人2個) 華風漬け	中華麺 油 ごま油 ごま 澱粉 小麦粉 卵 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 なた	にんにく 生姜 人参 もやし コーン 長ねぎ にら 玉ねぎ 大根 きゅうり	764	32.1	
25	金	ご飯		吹き寄せ汁 さばの塩焼き 秋なすの辛味炒め	米 油 砂糖 ごま 澱粉	ジョア 鶏肉 かまぼこ さば 豚肉 味噌	人参 ごぼう 大根 しめじ <b>小松菜</b> 長ねぎ なす	776	34.2	
28	月	ご飯		中華スープ いかの子リソース 豚肉と大根の中華煮	米 ごま油 澱粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 いか 豚肉 青大豆	しいたけ 人参 白菜 小松菜 生姜 にんにく 長ねぎ 大根	780	34.4	
29	火	豚丼 (ご飯)		野菜のごま汁 みかん	米 ごま油 しらたき 砂糖 澱粉	牛乳 味噌 豚肉	ごぼう 人参 れんこん 大根 小松菜 生姜 玉ねぎ みかん	782	30.3	
30	水	ご飯		きゃべつの味噌汁 ししゃもの磯辺揚げ (1人2本) 肉じゃが	米 小麦粉 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 ししゃも 青のり 豚肉	キャベツ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース	836	30.3	
31	木	黒砂糖食パン		かぼちゃの豆乳スープ ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	パン 黒砂糖 油 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン キャベツ 大根 きゅうり	737	34.5	
<p>☆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。                  ※24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。                  ○17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。                  ◎25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。</p>								平均栄養量	786	31.0
<p>南野調理所 ☎371-2416</p>								基準栄養量	830	27.0~ 41.5