



7月学校給食予定献立表（中学校・Aコース）



令和5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人あたり kcal	たんぱく質 g	
3	月	丸パン		レタスとうずら卵のスープ 鶏肉のバジリコ揚げ ラタトゥイユ	パン 澱粉 油 オリーブオイル 砂糖	牛乳 うずら卵 鶏肉 ベーコン ウィンナー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン レタス バジル にんにく なす ズッキーニ トマト ピーマン 黄ピーマン	790	33.9	
4	火	担々丼 (ご飯)		海藻サラダ メロン 中華ドレッシング	米 油 ごま 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 味噌 海藻	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 筍 チンゲン菜 コーン もやし きゅうり メロン	831	31.4	
5	水	ご飯		呉汁 ほっけの文化干し 肉じゃが	米 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	牛乳 豆腐 味噌 大豆 ほっけ 豚肉	人参 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ いんげん	769	36.3	
6	木	ご飯		七夕汁 星のハンバーグデミグラスソース (ひとり2個)	米 砂糖 油	牛乳 かまぼこ 豚肉 鶏肉 凍り豆腐 卵	人参 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ 枝豆	797	34.3	
7	金	ご飯	シヨア	もずくの味噌汁 さばの竜田揚げ 切干大根の煮物	米 澱粉 油 しらたき 砂糖	シヨア 味噌 もずく 油揚げ さば	玉ねぎ えのき草 小松菜 生姜 切干大根 人参 しいたけ いんげん	836	26.8	
10	月	イギリスパン		ミネストローネ 鶏肉のガーリック焼き カルボナーラポテト	パン 油 バター じゃが 芋	牛乳 豚肉 ひよこ豆 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ	生姜 セロリー 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ にんにく パセリ	734	34.2	
11	火	ご飯		吉野汁 あじフライ 豚肉と野菜の味噌炒め 卓上ソース	米 澱粉 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ 豚肉 味噌	筍 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ	816	33.8	
12	水	夏野菜カレー ライス (麦ご飯)		グリーンサラダ すいか 玉ねぎドレッシング	麦 米 油	牛乳 豚肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ なす かぼちゃ りんご 枝豆 キャベツ 小松菜 きゅうり すいか 人参 しいたけ もやし チンゲン菜 長ねぎ キャベツ	890	28.2	
13	木	ご飯		中華スープ 焼き餃子 (ひとり3個) チンジャオロース	米 ごま油 小麦粉 パン粉 澱粉	牛乳 うずら卵 なた 豚肉	人参 しいたけ もやし チンゲン菜 長ねぎ キャベツ にんにく 生姜 筍 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	778	28.0	
14	金	ご飯		じゃが芋の味噌汁 たちうおの磯辺揚げ お浸し 卓上醤油	米 じゃが芋 小麦粉 上新粉 油	牛乳 油揚げ 味噌 たちうお 青のり	玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ もやし キャベツ ほうれん草	825	28.7	
18	火	ご飯		夏野菜のごまキムチ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物	米 こんにゃく ごま 油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 さば ひじき さつま揚げ	なす 冬瓜 かぼちゃ キムチ こねぎ れんこん 人参 枝豆	824	30.9	
19	水	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ すいか	麦 米 油 砂糖 澱粉 しらたき ごま油	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 茎若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり すいか	851	32.4	
☆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。								平均栄養量	812	31.6
☆ 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、びわは給食には使用しません。								基準栄養量	830	27.0~ 41.5
<div style="text-align: center;"> <p>南野調理所 ☎ 3 7 1 - 2 4 1</p> </div>										

食物アレルギーに関するお知らせ

令和5年9月より、学校給食において、従来使用していなかった「そば・ピーナッツ・キウイ・びわ」に加え、「クルミ・カシューナッツ・アーモンド」を使用しないことといたします。

なおこれ以外に、現在アレルギー申請のある木の実（パカンナッツ（ピーカンナッツ）・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ）も使用しません。