



9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人分 kcal	たんぱく質 g
1	金	ご飯		冬瓜の味噌汁 鶏肉の塩こうじ唐揚げ 金平ごぼう	米 澱粉 油 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	玉ねぎ 冬瓜 しめじ 長ねぎ にんにく 生姜 ごぼう れんこん 人参 いんげん	841	29.8
4	月	チキンカレーライス (麦ご飯)		糸寒天サラダ 巨峰 (ひとり3個) 和風ドレッシング	麦 米 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 寒天	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり 巨峰	865	24.6
5	火	コッパパン		キャベツスープ ロングウィナーのケチャップソース かぼちゃサラダ 和風クリームドレッシング	パン 油 砂糖 さつま芋	牛乳 鶏肉 ウィナー	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト 枝豆 かぼちゃ	734	29.0
6	水	ご飯		なめこの味噌汁 白身魚フライ 野菜のごま酢和え 卓上ソース 根菜の味噌汁	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 味噌 たら 油揚げ	玉ねぎ なめこ 長ねぎ もやし キャベツ 人参	761	27.8
7	木	さつま芋ご飯		さばの塩焼き お浸し 卓上醤油	米 さつま芋 里芋	牛乳 豆腐 味噌 さば	人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ ほうれん草 えのき茸	760	28.2
8	金	あんかけ焼きそば (中華麺※)		蒸しシウマイ (ひとり2個) フルーツ寒天	中華麺 油 砂糖 澱粉 ごま油 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 なたとうずら卵 えび 寒天	生姜 玉ねぎ 人参 筍 しいたけ 白菜 チンゲン菜 みかん もも りんご	832	36.6
11	月	ご飯		けんちん汁 ほっけの文化干し 豚肉と野菜の味噌炒め	米 ごま油 里芋 こんにゃく 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豆腐 ほっけ 豚肉 味噌	しいたけ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	748	38.2
12	火	ガーリックトースト		ポークビーンズ キャベツソテー	パン バター 油 じゃが芋 砂糖 マカロニ	牛乳 豚肉 生クリーム 大豆 ベーコン	にんにく パセリ 生姜 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム キャベツ コーン	734	31.1
13	水	ご飯		華風コーンスープ いかのチリソース ジャージャン豆腐 キャベツとコーンのサラダ	米 澱粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 卵 いか 豚肉 味噌 生揚げ	玉ねぎ 人参 コーン みつば 生姜 にんにく 長ねぎ 筍 キャベツ	860	38.2
14	木	ハヤシライス (麦ご飯)		りんご フレンチドレッシング	麦 米 油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり りんご	870	27.9
15	金	ご飯		豚汁 ますの照焼きソース ひじきのそぼろ煮 キャベツの味噌汁	米 油 里芋 砂糖 澱粉 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 ます 鶏肉 ひじき	人参 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 生姜 れんこん 枝豆	748	37.3
19	火	若布ご飯		ししゃもの南蛮漬け (ひとり2本) 肉じゃが	米 澱粉 油 ごま油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	若布 牛乳 生揚げ 味噌 ししゃも 豚肉	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 生姜 長ねぎ 人参 グリーンピース	841	29.5
20	水	ご飯		薩摩汁 豆腐ハンバーグきのごソース ごま和え	米 さつま芋 砂糖 澱粉 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 大豆 豆腐	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 えのき茸 しめじ キャベツ いんげん	781	30.6
21	木	ご飯		ワンタンスープ 酢鶏	米 ごま油 ワンタン 澱粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 なたとう鶏肉	生姜 人参 白菜 もやし なら 玉ねぎ 筍 ピーマン しいたけ	812	30.1
22	金	豚キムチ丼 (麦ご飯)		鶏団子スープ りんご	麦 米 春雨 ごま油 砂糖 澱粉 ごま	ジョア 鶏肉 豚肉	人参 白菜 しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく 筍 えのき茸 キャベツ キムチ なら りんご	785	30.6
25	月	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		春雨サラダ ピーチゼリー	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし コーン きゅうり もも	855	32.0
26	火	タコライス (ご飯)		もずくスープ 人参しりしり	米 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 もずく 豚肉 大豆 まぐろ 卵	長ねぎ えのき茸 コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ トマト 人参 もやし	808	39.1
27	水	ココア食パン		かぼちゃのポタージュ 鶏肉のバーベキューソース カラフルソテー	パン ココア 油 砂糖	牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉 ハム	玉ねぎ かぼちゃ 生姜 にんにく りんご キャベツ いんげん コーン 赤ピーマン	725	33.0
28	木	ご飯		なすの味噌汁 いわしの蒲焼き 即席漬け 月見汁	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 味噌 いわし 昆布	玉ねぎ なす しめじ 小松菜 生姜 人参 キャベツ きゅうり	767	30.5
29	金	ご飯		さんまの塩焼き 筑前煮	米 白玉 油 こんにゃく 里芋 砂糖	牛乳 かまぼこ さんま 鶏肉	人参 大根 白菜 長ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん しいたけ いんげん	783	29.0

☆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**の料理に使われず。

※8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。

☎22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  
☎371-2416

平均栄養量	796	31.7
基準栄養量	830	27.0~ 41.5

**\*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实(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。栗、ごま、カカオは給食で使用します。