

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	
2	月	ゆかりご飯		根菜の味噌汁 かぼちゃコロック ごま和え	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 味噌 ひじき	しそ ごぼう 人参 大根 かぼちゃ キャベツ もやし	774	23.4	
3	火	スイートポテトトースト		ミネストローネ たらのマリネ	パン バター 砂糖 さつま芋 油 マカロニ 澱粉 オリーブオイル	牛乳 生クリーム 豚肉 たら	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト レモン	724	29.9	
4	水	ご飯		たぬき汁 さばの塩焼き ひじきのそぼろ煮	米 こんにゃく 澱粉 ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ さつま揚げ さば 鶏肉 ひじき	しいたけ 人参 大根 生姜 小松菜 長ねぎ れんこん コーン	774	29.6	
5	木	親子丼 (ご飯)		豆腐の味噌汁 お浸し 卓上醤油	米 油 しらたき 砂糖	牛乳 味噌 豆腐 若布 鶏肉 卵	えのき茸 人参 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ グリーンピース もやし キャベツ 小松菜	745	35.7	
6	金	根菜カレーライス (麦ご飯)		チョレギサラダ 多摩市産フルーベリーゼリー 塩ドレッシング	麦 米 油 砂糖	牛乳 豚肉 若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 大根 りんご キャベツ きゅうり コーン フルーベリー	877	24.8	
10	火	ご飯		春雨スープ ホキのチリソース 大根の中華煮	米 春雨 ごま油 澱粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 なたとホキ 豚肉 青大豆	人参 白菜 もやし しいたけ 生姜 にんにく 長ねぎ 大根	797	33.7	
11	水	ご飯		野菜のごま汁 厚焼玉子 ごぼうのしぐれ煮	米 里芋 ごま油 しらたき 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌 卵 豚肉 さつま揚げ	人参 大根 長ねぎ 生姜 ごぼう しいたけ いんげん	794	29.4	
12	木	ご飯		具だくさん汁 いかの南部焼き 味噌バター肉じゃが	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 生揚げ いか 豚肉 味噌	人参 白菜 もやし 長ねぎ 玉ねぎ コーン	787	35.1	
13	金	ご飯		若布スープ チーズタッカルビ りんご	米 ごま油 ごま油 砂糖 澱粉 トック	牛乳 豚肉 若布 鶏肉 味噌 チーズ	玉ねぎ しめじ 長ねぎ にんにく 生姜 人参 キャベツ にら りんご	783	30.3	
16	月	ご飯		かきたま汁 さばののり塩揚げ 即席漬け	米 澱粉 油	牛乳 鶏肉 卵 さば 青のり 昆布	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	833	30.0	
17	火	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ みかん	麦 米 ごま油 砂糖 澱粉 しらたき ごま	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 小松菜 みかん	846	31.5	
18	水	ご飯		豚汁 焼き鳥風 煮浸し	米 油 こんにゃく 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 油揚げ かつお	人参 ごぼう 大根 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 もやし	749	35.1	
19	木	コッペパン		トマト煮 白身魚フライ ジャーマンポテト 卓上タルタルソース	パン オリーブオイル 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 バター タルタルソース	鶏肉 ホキ ベーコン	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト パジルパセリ りんご	772	34.6	
20	金	中華麺※		キムチラーメンのスープ 揚げ餃子(1人3個) 華風漬け	中華麺 油 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌	にんにく 生姜 人参 もやし 白菜 キムチ にら 長ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	776	27.9	
23	月	ご飯		白菜の味噌汁 ししゃものカレー焼き(1人2本) 肉野菜炒め	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 油 澱粉	牛乳 油揚げ 味噌 大豆 ししゃも チーズ 豚肉	人参 白菜 しめじ 長ねぎ パセリ にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ にら	813	34.0	
24	火	ご飯		コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース キャベツソテー	米 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 油	牛乳 生クリーム 豚肉 鶏肉 ハム	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ いんげん 人参	862	30.2	
25	水	ご飯		なめこの味噌汁 さわらの竜田揚げ れんこんの塩金平	米 澱粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 味噌 さわら ベーコン	大根 なめこ 長ねぎ 小松菜 生姜 れんこん 人参 枝豆	788	30.6	
26	木	すき焼き丼 (麦ご飯)		切干大根のごま味噌和え みかん	麦 米 油 砂糖 しらたき ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 若布 味噌	玉ねぎ しいたけ 人参 長ねぎ 切干大根 もやし きゅうり みかん	889	34.7	
27	金	米粉たっぷりパン		和風シチュー 照焼きチキン ごぼうソテー	米粉 パン 油 バター 小麦粉 里芋 砂糖 澱粉	牛乳 生クリーム 味噌 チーズ さけ 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 大根 生姜 ごぼう コーン	810	40.8	
30	月	ご飯		和風スープ 大豆とじゃこの唐揚げ 豚肉と小松菜のピリ辛炒め	米 澱粉 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ	人参 大根 白菜 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 小松菜	833	35.1	
31	火	パンプキンクリーム ライス (ご飯)		パリパリサラダ (パリパリ麺) りんご 玉ねぎドレッシング	米 油 バター 小麦粉 麵	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	玉ねぎ しめじ かぼちゃ ほうれん草 枝豆 コーン 人参 キャベツ きゅうり りんご	862	29.4	
<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用予定です。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。栗、ごま、カカオは給食で使用します。 ※20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。 ○19日に提供するりんごジュースは牛乳停止の方も飲むことができます。</p>								平均栄養量	804	31.7
<p>南野調理所 ☎371-2416</p>								基準栄養量	830	27.0~ 41.5