

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
					働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品			
1	金	鶏そぼろ丼 (白飯)	○	豆腐の味噌汁・ 胡麻和え	米、油、砂糖、こんにゃく、 ごま	牛乳、削節、豆腐、味噌、 鶏肉、卵	えのき、玉ねぎ、ほうれん草、 生姜、筍、枝豆、キャベツ、 人参、いんげん	782	33.7	
4	月	白飯	○	かき玉汁・ メバルの野菜あんかけ・ なすのピリ辛炒め	米、澱粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、昆布、削節、豆腐、 卵、メバル、豚肉、味噌	しいたけ、玉ねぎ、人参、 長ねぎ、小松菜、筍、生姜、 ピーマン、にんにく、なす、 にら	856	35.3	
5	火	黒米ご飯	○	根菜の味噌汁・ 焼きシヤモ(1人2本) かむカムサラダ・ 和風ドレッシング	米、黒米	牛乳、削節、豆腐、味噌、 シヤモ、荳若布	人参、ごぼう、大根、 れんこん、切干大根、 きゅうり、もやし	703	27.5	
6	水	コッペパン	○	白いんげん豆のスープ・ ロングウインナーのカレーソース・ ガーリックポテト	パン、オリーブオイル、 澱粉、バター、じゃがいも	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、 ウインナー	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、小松菜、ケチャップ、 にんにく、枝豆、コーン	745	33.1	
7	木	白飯	○	呉汁・ 鰯の蒲焼き・ 煮浸し	米、里芋、澱粉、油、砂糖、 ごま	牛乳、削節、味噌、大豆、 鰯、油揚げ、粉かつお	人参、えのき、大根、長ねぎ、 生姜、チンゲン菜、キャベツ、 もやし	861	32.9	
8	金	多摩市産野菜の ポークカレーライス (白飯)	○	豆のカラフルサラダ・ バレンシアオレンジ・ 玉ねぎドレッシング	米、油、 じゃがいも	牛乳、豚肉、大豆、金時豆、 白いんげん豆、	にんにく、生姜、 玉ねぎ 、 人参、りんご、ケチャップ、 コーン、 きゅうり 、枝豆 キャベツ、バレンシアオレンジ	888	27.1	
11	月	なす入り麻婆豆腐丼 (白飯)	○	チンゲン菜の中華炒め・ すいか	米、ごま油、油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、 味噌 、豆腐	にんにく、生姜、人参、 玉ねぎ、 なす 、エリンギ、 もやし、チンゲン菜、すいか	826	31.7	
12	火	ぶどうパン	○	チキンピーズ・ ホキのハーブ焼き・ キャベツとコーンのサラダ ・ 青じそドレッシング	パン、油、 じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、 生クリーム、大豆、ホキ	人参、生姜、にんにく、 セロリ、玉ねぎ、干しぶどう マッシュルーム、トマト、 ケチャップ、グリーンピース、 コーン、キャベツ、 きゅうり	709	38.0	
13	水	白飯	○	卵入りキムチスープ・ フルコギ・ ナムル・ ナムルドレッシング	米、ごま油、澱粉、砂糖、 春雨、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉	キャベツ、キムチ、長ねぎ、 にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、 えのき、赤ピーマン、にら、 大豆もやし、もやし、 ほうれん草、ぜんまい	808	35.2	
14	木	梅ちりご飯	○	玉ねぎの味噌汁・ 鯖の塩焼き・ 五目金平	米、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、削節、昆布、味噌、 鯖、荳若布、シラス	人参、しめじ、玉ねぎ、 小松菜、ごぼう、れんこん、 枝豆、梅、青菜	813	34.4	
15	金	白飯	○	中華スープ・ 酢豚・ しそひじきふりかけ・ 多摩市産甘夏シャーベット	米、油、澱粉、砂糖、 ごま油、ごま	牛乳、昆布、生揚げ、 なると、豚肉、ひじき、 粉かつお、鰹節、 ちりめんじゃこ	えのき、人参、玉ねぎ、 チンゲン菜、生姜、にんにく、 筍、しいたけ、ケチャップ、 ピーマン、しそ、 甘夏 、 レモン	853	27.6	
18	月	白飯	○	和風汁・ 鯖のねぎ味噌がけ・ にらともやしの炒め物	米、春雨、澱粉、油、砂糖、 ごま、ごま油	牛乳、削節、昆布、 かまぼこ、うずら卵、 鯖、味噌、豚肉	人参、白菜、あさつき、 長ねぎ、筍、もやし、にら	794	35.4	
19	火	白飯	○	じゃが芋の味噌汁・ チキンチキンごぼう・ 即席漬	米、じゃがいも、澱粉、油、 砂糖	牛乳、削節、味噌、油揚げ、 若布、鶏肉、青大豆、昆布	人参、玉ねぎ、ごぼう、 キャベツ、きゅうり	813	34.0	
20	水	白飯	○	たこしんじょの吸物・ 太刀魚の唐揚げ・ 肉じゃが	米、油、澱粉、じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	牛乳、削節、昆布、鰹、 たこ、太刀魚、豚肉	えのき、大根、長ねぎ、生姜 小松菜、玉ねぎ、しいたけ、 人参、グリーンピース、葉ねぎ	944	33.0	
21	木	大豆入りキーマカレー (白飯)	○	海藻サラダ・ メロン・ 胡麻ドレッシング	米、油、澱粉	牛乳、豚肉、大豆、 海藻ミックス	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、ケチャップ、 キャベツ、きゅうり、コーン、 メロン	900	29.6	
22	金	 お楽しみ給食 			パン、油、小麦粉 パン粉、オリーブオイル、 砂糖、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、生クリーム、 大豆、豆乳	生姜、玉ねぎ、にんにく、セロリ、 人参、しめじ、キャベツ、トマト、 ケチャップ、かぶ、ピーツ、いちご グリーンピース、コーン、きゅうり	824	31.2	
25	月	ソフトフランスパン	○	ヌードルスープ・ オムレツ・ ラタトゥイユ	パン、ライスヌードル、 オリーブオイル、砂糖、澱粉	牛乳、昆布、鶏肉、エビ、 卵、ベーコン、ウインナー	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 もやし、水菜、にんにく、 スッキーニ、なす、トマト	642	28.1	
26	火	チリミート (白飯)	○	冬瓜スープ・ 河内晩柑	米、油、澱粉	牛乳、鶏肉、豚肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 冬瓜、生姜、にんにく、トマト、 ケチャップ、河内晩柑	772	31.2	
27	水	白飯	○	あおさの味噌汁・ マスの塩焼き・ いんげんのひき肉炒め	米、油、砂糖	牛乳、削節、豆腐、味噌、 あおさ、豚肉、マス	えのき、人参、大根、生姜、 にんにく、キャベツ、長ねぎ、 いんげん	751	35.9	
28	木	豚キムチ丼 (白飯)	○	荳若布サラダ・ フルーツミックス・ 中華ドレッシング	米、ごま油、しらたき、 砂糖、澱粉、ごま	牛乳、豚肉、荳若布	人参、にんにく、 玉ねぎ 、筍、 キムチ、キャベツ、にら、 コーン、きゅうり、大根、 りんご、みかん、桃、パイナップル	817	29.0	
29	金	白飯	○	味噌けんちん汁・ 鰯の梅煮(1人2本) 炒り豆腐	米、里芋、油、砂糖	牛乳、削節、味噌、鰯、 鶏肉、ひじき、豆腐、 青大豆、卵	ごぼう、人参、大根、 長ねぎ、 玉ねぎ 、梅	882	37.7	
21回	☆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、びわは給食に使用しません。							平均栄養量	809	32.5
南野調理所 (☎371-2416)								基準栄養量	820	30.0