

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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ご飯		豆腐の味噌汁 さばの竜田揚げ 小松菜のみぞれ煮	米 澱粉 油	牛乳 豆腐 味噌 若布 さば	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 人参 小松菜 もやし えのき草 大根	843	29.6
4	火	コッペパン		野菜のスープ煮 ロングウィンナーのケチャップソース アスパラと卵のソテー	パン 油 砂糖	牛乳 ベーコン ウィンナー 卵	玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぼちゃ コーン トマト キャベツ アスパラガス 赤ピーマン 黄ピーマン	743	28.7
5	水	ポークカレーライス (麦ご飯)		グリーンサラダ (玉ねぎドレッシング) すいか	麦 米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 青大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ 小松菜 きゅうり すいか	901	28.8
6	木	黒米ご飯		豚汁 ししゃもの磯辺揚げ (ひとり2本) 切干大根の煮物	米 黒米 油 こんにゃく 里芋 小麦粉 米粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ししゃも 青のり	人参 ごぼう れんこん 長ねぎ 切干大根 しいたけ いんげん	792	26.6
7	金	ブルコギ丼 (麦ご飯)		ビーフンスープ 湘南ゴールドゼリー	麦 米 ビーフン 油 砂糖 はちみつ 澱粉	牛乳 鶏肉 えび 豚肉	長ねぎ 生姜 しいたけ 玉ねぎ キャベツ こねぎ にんにく 人参 ピーマン 大豆もやし しめじ にら 湘南ゴールド	767	32.0
10	月	麻婆豆腐丼 (ご飯)		春雨サラダ ブルーベリー蒸しパン	米 油 砂糖 澱粉 ごま油 春雨 小麦粉 オリーブオイル ブルーベリージャム	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 コーン きゅうり	893	32.0
11	火	鶏そぼろ丼 (ご飯)		あおさの味噌汁 煮浸し	米 油 砂糖	牛乳 豆腐 味噌 あおさ 鶏肉 卵 削り節	人参 大根 生姜 筍 玉ねぎ 枝豆 白菜 もやし えのき草	784	36.5
12	水	ご飯		玉ねぎの味噌汁 いわしの蒲焼き シャキシャキ野菜の梅昆布和え	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 味噌 若布 いわし 昆布	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 切干大根 れんこん きゅうり 梅	801	28.6
13	木	ご飯		若布スープ いかのチリソース 生揚げのオイスター炒め	米 ごま油 澱粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 若布 いか 生揚げ	玉ねぎ しめじ にら 生姜 長ねぎ にんにく 人参 筍 チンゲン菜	777	33.9
14	金	レモンシュガー トースト		トマトシチュー カラフルソテー	パン バター 砂糖 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ	703	27.6
17	月	ご飯		呉汁 あじフライ (卓上ソース) 即席漬け	米 こんにゃく 里芋 小麦粉 パン粉 油	牛乳 油揚げ 味噌 大豆 あじ 昆布	人参 かぶ 長ねぎ キャベツ きゅうり	779	28.2
18	火	ライ麦パン アイスランド		キョートスープ (羊と野菜のスープ) 鶏肉のガーリックマヨソース フロックフィスクリル (せらとじゃが芋のグラタン)	パン ライ麦粉 オリーブオイル 麦 油 ノンエッグマヨネーズ 澱粉 バター 小麦粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 羊肉 鶏肉 たら 生クリーム	生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム キャベツ かぶ コーン パセリ にんにく しめじ レモン	781	37.6
19	水	衣笠丼 (ご飯)		なすの味噌汁 メロン	米 油 砂糖	牛乳 味噌 鶏肉 油揚げ 卵	キャベツ なす しめじ 小松菜 人参 玉ねぎ しいたけ こねぎ メロン	756	33.9
20	木	おたのしみきょうしゅく			米 油 じゃが芋 バター 砂糖	ハム 豚肉 卵 牛乳	ほうれん草 ぶどう 玉ねぎ 人参 コーン レタス こねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム パセリ	885	20.4
21	金	ご飯		吉野汁 さばのゆず味噌がけ にらともやしの炒め物	米 澱粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 さば 味噌 豚肉	人参 白菜 小松菜 長ねぎ ゆず もやし にら	774	31.5
24	月	チキンクリームライス (ご飯)		パリッオーネ コールスロー	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	910	29.4
25	火	ご飯		さとべえ汁 ほっけの文化干し 金平ごぼう	米 里芋 こんにゃく バター ごま油 砂糖 ごま	牛乳 ベーコン 味噌 ほっけ	玉ねぎ 人参 こねぎ ごぼう れんこん いんげん	788	32.4
26	水	ご飯		キムチスープ ケランマリ (玉子焼き) チャフチェ	米 ごま油 油 春雨 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 卵	えのき草 玉ねぎ キムチ 長ねぎ ほうれん草 にんにく 人参 ピーマン にら	778	28.1
27	木	サフランライス		ミネストローネ たちうおフライ ラタトゥイユ	米 小麦粉 パン粉 油 オリーブオイル 砂糖 澱粉	ジョア 鶏肉 たちうお ベーコン ウィンナー	玉ねぎ 人参 キャベツ ズッキーニ コーン にんにく なす ピーマン 黄ピーマン トマト	792	25.9
28	金	ご飯		根菜の味噌汁 鶏肉のジャポネソース ごま和え	米 油 砂糖 こんにゃく ごま	牛乳 豆腐 味噌 鶏肉	人参 ごぼう 大根 筍 長ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ いんげん	742	29.2

☆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。
 栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。
 ④ 27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。

健康都市
多摩市

永山調理所
☎375-4661

平均栄養量	799	30.0
基準栄養量	830	27.0~ 41.5