



9月学校給食予定献立表 (中学校・Bコース)



令和6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1日 kcal	たんぱく質 g	
2	月	ハヤシライス (ご飯)		かぼちゃサラダ (和風クリームドレッシング) ぶどう (1人3個)	米 油 さつまい	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 かぼちゃ ぶどう	852	26.8	
3	火	ご飯		ワンタンスープ いかのチリソース ジャージャン豆腐	米 ワンタン ごま油 澱粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 いか 豚肉 生揚げ 味噌	生姜 長ねぎ しいたけ 人参 もやし 白菜 にんにく 筍 玉ねぎ	816	34.3	
4	水	ご飯		かきたま汁 さばの塩焼き 豚肉と野菜の味噌炒め	米 澱粉 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 さば 豚肉 味噌	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 人参 キャベツ	807	35.4	
5	木	チーズパン 		ブイヤベース風スープ チキンフリカッセ フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉	チーズ 牛乳 えび たら 鶏肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ トマト しめじ コーン 人参 キャベツ きゅうり	741	41.6	
6	金	ご飯		野菜のごま汁 ほっけの文化干し ひじきの煮物	米 油 ごま ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 ほっけ ひじき さつま揚げ	人参 大根 なす 小松菜 れんこん	747	34.1	
9	月	すき焼き丼 (ご飯)		ごま和え りんご	米 油 しらたき 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 長ねぎ キャベツ いんげん りんご	839	32.4	
10	火	ウィンフルドン優勝 おめでとく献立 イギリスパン (いちごジャム) 		スコッチブロス フィッシュアンドチップス (タルタルソース・ケチャップ) 	パン 砂糖 麦 小麦粉 油 タルタルソース じゃが芋	牛乳 鶏肉 メルルーサ	いちご 玉ねぎ セロリー 人参 大根 キャベツ コーン	742	27.9	
11	水	豚キムチ丼 (麦ご飯)		春雨サラダ みかんゼリー	麦 米 ごま油 しらたき 砂糖 澱粉 春雨	牛乳 豚肉	にんにく 人参 えのき茸 白菜 長ねぎ キムチ にもやし コーン きゅうり 生姜 みかん	813	27.6	
12	木	ジャージャー麺 (中華麺※)		焼き餃子 (1人3個) 荳若布サラダ (中華ドレッシング)	中華麺 油 砂糖 澱粉 小麦粉	ジョア 豚肉 鶏肉 味噌 荳若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 筍 キャベツ コーン 大根 きゅうり	842	32.9	
13	金	ご飯 		月見汁 いわしのカレー揚げ 筑前煮	米 白玉 澱粉 油 こんにやく 里芋 砂糖	牛乳 かまぼこ いわし 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	787	27.3	
17	火	秋野菜カレーライス (ご飯)		大根サラダ (玉ねぎドレッシング) フルーツ寒天	米 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 寒天	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ 人参 なす コーン 大根 きゅうり りんご もも バイン	837	22.2	
18	水	ココア食パン		かぼちやのポターージュ 鶏肉のガーリック焼き キャベツときのこのソテー	パン ココア 油	牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ かぼちや パセリ にんにく キャベツ エリンギ しめじ 人参	742	32.6	
19	木	ご飯		薩摩汁 厚焼玉子 ごぼうのしぐれ煮	米 さつまい 油 しらたき 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 卵 豚肉 さつま揚げ	人参 大根 白菜 長ねぎ 生姜 ごぼう しいたけ いんげん	739	29.1	
20	金	ご飯		呉汁 たらのねぎ塩レモンソース 切干大根のピリ辛煮	米 里芋 澱粉 油 ごま油 こんにやく 砂糖	牛乳 味噌 大豆 たら 豚肉	人参 ごぼう 玉ねぎ 生姜 長ねぎ レモン にんにく 切干大根 キムチ いんげん	775	32.1	
24	火	若布ご飯		冬瓜の味噌汁 豚肉のかりん揚げ 煮浸し	米 澱粉 油	若布 牛乳 味噌 豚肉 油揚げ 削り節	玉ねぎ 冬瓜 人参 長ねぎ 生姜 白菜 もやし えのき茸	804	32.3	
25	水	ヨーグルトトースト		秋の味覚シチュー じゃことキャベツの ペペロンチーノソテー	パン 砂糖 油 さつまい バター 米粉 マカロニ オリーブオイル	ヨーグルト チーズ 牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン ちりめんじゃこ	伊予柑 甘夏みかん ゆず 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ トマト にんにく キャベツ	735	29.9	
26	木	ご飯		若布スープ チーズタッカルビ りんご	米 ごま油 油 砂糖 澱粉 トック	牛乳 豆腐 若布 鶏肉 味噌 チーズ	玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 人参 キャベツ にら りんご	764	28.0	
27	金	ご飯		キャベツの味噌汁 ししゃもの南蛮漬け (1人2本) 肉じゃが	米 澱粉 油 ごま油 砂糖 こんにやく じゃが芋	牛乳 生揚げ 味噌 大豆 ししゃも 豚肉	キャベツ もやし 小松菜 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース	851	31.1	
30	月	ご飯		沢煮汁 さばの味噌だれ 炒り豆腐	米 澱粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 さば 味噌 豆腐 卵 ひじき	人参 ごぼう もやし 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ 枝豆	815	32.9	
<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、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。 粟、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。 ※12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。 ◎10日に提供するミルクティーは牛乳停止の方は飲むことができません。 ◎12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。</p>								平均栄養量	792	31.1
<p>南野調理所 ☎371-2416</p>								基準栄養量	830	27.0~ 41.5