

| 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 | |
|---|----|--------------------|---|--|-------------------------------|----------------------------------|---|---------------|------------|---------------|
| 9 | 金 | ご飯 |  具雑煮 さばの味噌だれ 金平ごぼう | <div>お正月</div> <div>お餅が入っています。 よく噛んで食べましょう。</div> | 米 里芋 もち 砂糖 薄粉 ごま油 ごんにやく ごま | 牛乳 鶏肉 昆布 さば 味噌 | しいたけ 人参 大根 白菜 ごぼう れんこん いんげん | 848 | 30.7 | |
| 13 | 火 | ご飯 |  華風コーンスープ チーズスタッカルビ★ | <div>トックはお餅です。 よく噛んで食べましょう。</div> | 米 薄粉 油 砂糖 トック | 牛乳 卵 鶏肉 味噌 チーズ | 玉ねぎ きくらげ コーン 小松菜 にんにく 生姜 人参 キャベツ にら | 779 | 29.6 | |
| 14 | 水 | ご飯 |  ためぎ汁 さわらの竜田揚げ 肉じゃが | <div>国語～ためぎの糸車～</div> | 米 ごんにやく 薄粉 油 じゃが芋 砂糖 | 牛乳 さつま揚げ さわら 豚肉 | しいたけ 人参 ごぼう 大根 生姜 小松菜 玉ねぎ 枝豆 | 827 | 32.7 | |
| 15 | 木 | 米粉のカレーライス (麦ご飯) |  シヨア | ひじきのサラダ | <div>カレーの日</div> | 麦 米 油 じゃが芋 米粉 砂糖 ごま | ジョア 鶏肉 昆布 白いんげん豆 ひじき | 725 | 26.6 | |
| 16 | 金 | イギリスパン |  かぼちゃのポタージュ★ 鶏肉のガーリック焼き シャキシャキサラダ | | パン 油 砂糖 | 牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉 青大豆 | 玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんにく コーン 人参 大根 きゅうり | 715 | 32.8 | |
| 19 | 月 | ご飯 |  春雨スープ 酢豚 いよかん | | 米 春雨 薄粉 油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 豚肉 | 人参 白菜 もやし 長ねぎ にら 生姜 玉ねぎ 筍 ピーマン しいたけ いよかん | 811 | 32.5 | |
| 20 | 火 | ご飯 |  キムチスープ コチュマヨチキン チャブチェ | | 米 ノンエッグマヨネーズ 油 春雨 ごま油 砂糖 | 牛乳 豆腐 味噌 鶏肉 豚肉 | 人参 白菜 キムチ もやし 長ねぎ にんにく 玉ねぎ にら | 758 | 32.1 | |
| 21 | 水 | ご飯 |  かきたま汁 大豆とじゃこの唐揚げ 千切り野菜の炒め物 | | 米 薄粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋 | 牛乳 鶏肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 粉かつお | 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ 人参 ピーマン | 799 | 32.0 | |
| 22 | 木 | カレー麻婆豆腐丼 (麦ご飯) |  中華サラダ りんご | | 麦 米 ごま油 砂糖 薄粉 しらたき ごま | 牛乳 豚肉 味噌 豆腐 | にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 人参 にら 長ねぎ もやし 切干大根 きゅうり りんご | 765 | 30.0 | |
| 23 | 金 | 抹茶ミルクトースト★ |  ボトフ たらのマリネ | | パン バター 砂糖 油 じゃが芋 薄粉 | 練乳 牛乳 鶏肉 たら | 抹茶 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ いんげん ピーマン レモン | 728 | 32.2 | |
| 26 | 月 | ご飯 |  けんちょう汁 チキンチキンごぼう ゆずの香和え | <div>山口県</div> | 米 ごま油 薄粉 油 砂糖 | 牛乳 豆腐 鶏肉 | 人参 大根 しいたけ 長ねぎ ごぼう 枝豆 白菜 小松菜 ゆず | 763 | 30.3 | |
| 27 | 火 | 麦ご飯 |  栄養味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの煮浸し | <div>普の給食</div> <div>すいとんが入っています。 よく噛んで食べましょう。</div> | 麦 米 油 じゃが芋 すいとん | 牛乳 豚肉 味噌 さけ 竹輪 粉かつお | 人参 大根 長ねぎ キャベツ ほうれん草 | 758 | 33.7 | |
| 28 | 水 | ルーロー飯 (麦ご飯) |  フンタンスープ みかん | <div>台湾</div> | 麦 米 フンタン ごま油 油 砂糖 薄粉 | 牛乳 豚肉 | 生姜 しいたけ 人参 もやし 白菜 小松菜 にんにく 玉ねぎ 筍 チンゲン菜 みかん | 765 | 31.4 | |
| 29 | 木 | ご飯 |  多摩市産大根の味噌汁 めだいのスタミナだれかけ 糸寒天のごま酢和え | <div>東京都</div> | 米 里芋 砂糖 薄粉 ごま | 牛乳 大豆 油揚げ 味噌 めだい 寒天 | 大根 しめじ 小松菜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり | 721 | 34.9 | |
| 30 | 金 | タコライス (麦ご飯) |  野菜スープ 青のりポテト★ | | 麦 米 油 砂糖 じゃが芋 | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 青のり | 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 生姜 にんにく トマト | 873 | 34.6 | |
| ☆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。 果、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。 ④15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。 | | | | | | | | 平均栄養量 | 776 | 31.7 |
| <div>「卒業前にもう一度食べたい給食アンケート」 で上位だったメニューに★がついています。</div> <div><div>南野調理所 ☎371-2416</div></div> | | | | | | | | 基準栄養量 | 830 | 27.0～ 41.5 |