

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	体を動かす 熱や力になるもの	血や肉、骨や歯に なるもの	からだの調子を整える	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	お正月 お餅が入っています。 よく噛んで食べましょう。	米 里芋 もち 砂糖 澱粉 ごま油 こんにゃく 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	タコライス (麦ご飯)	 野菜スープ 青のりポテト★		麦 米 油 砂糖 ジャが芋	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	
14	水	抹茶ミルクトースト★	 ポトフ たらのマリネ		パン バター 砂糖 油 じゃが芋 澱粉	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	
15	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 澱粉 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 なら 長ねぎ もやし 切干大根 きゅうり りんご	765	30.0	
16	金	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 澱粉 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	
19	月	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	
20	火	ご飯	 春雨スープ 酢豚 いよかん		米 春雨 澱粉 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 荀 ピーマン しいたけ いよかん	811	32.5	
21	水	米粉のカレーライス (麦ご飯)	 ジョア ひじきのサラダ	カレーの日	麦 米 油 ジャが芋 米粉 砂糖 ごま	ジョア 鶏肉 昆布 白いんげん豆 ひじき	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参 りんご もも トマト コーン キャベツ いんげん	725	26.6	
22	木	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	
23	金	ご飯	 華風コーンスープ チーズタッカルビ★	トックはお餅です。 よく噛んで食べましょう。	米 澱粉 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	
26	月	ご飯	 ためき汁 さわらの竜田揚げ 肉じゃが	国語～ためきの糸車～	米 こんにゃく 澱粉 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	
27	火	ルーロー飯 (麦ご飯)	 フンタンスープ みかん	台湾	麦 米 フンタン ごま油 油 砂糖 澱粉	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 荀 チンゲン菜 みかん	765	31.4	
28	水	麦ご飯	 栄養味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの煮浸し	昔の給食 すいとんが入っています。 よく噛んで食べましょう。	麦 米 油 ジャが芋 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	
29	木	ご飯	 けんちょう汁 チキンチキンごぼう ゆずの香和え	山口県	米 ごま油 澱粉 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	
30	金	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	東京都	米 里芋 砂糖 澱粉 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	
☆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。 栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使います。 ㊦ 21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> 永山調理所 ☎375-4661</div>								基準栄養量	830	27.0～ 41.5