

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	タコライス (麦ご飯)		野菜スープ 青のりポテト★	麦 米 油 砂糖 ジャガ芋	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
13	火	ご飯		具雑煮 さばの味噌だれ 金平ごぼう	米 里芋 もち 砂糖 澱粉 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
14	水	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 にら 長ねぎ もやし 切干大根 きゅうり りんご	765	30.0
15	木	ご飯		ためぎ汁 さわらの竜田揚げ 肉じゃが	米 ごんにやく 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
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		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
20	火	ご飯		キムチスープ コチュマヨチキン チャプチェ	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		華風コーンスープ チーズタッカルビ★	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
22	木	米粉のカレーライス (麦ご飯)		ひじきのサラダ	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
23	金	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
26	月	ルーロー飯 (麦ご飯)		ワンタンスープ みかん	麦 米 ワンタン 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 筍 チンゲン菜 みかん	765	31.4
27	火	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	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
28	水	ご飯		けんちょう汁 チキンチキンごぼう ゆずの香和え	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
29	木	麦ご飯		栄養味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの煮浸し	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
30	金	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 筍 ピーマン しいたけ いよかん	811	32.5

☆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。

④ 22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

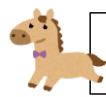
776 31.7

基準栄養量

830 27.0~41.5



「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。



永山調理所
☎375-4661

