

令和8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人あたり kcal	たんぱく質 g
1	水	ご飯		キャベツの味噌汁 たちうおの唐揚げ 切干大根の煮物	米 澱粉 油 しらかき 砂糖	牛乳 油揚げ 大豆 たちうお	えのき茸 キャベツ 小松菜 切干大根 人参 しいたけ いんげん	878	31.0
2	木	ルーロー飯 (麦ご飯)		ビーフンスープ メロン	麦 米 ビーフン ごま油 油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 えび 豚肉	生姜 しいたけ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ にら にんにく 筍 チンゲン菜 メロン	795	36.5
3	金	丸パン		レタスとしめじのスープ 鶏肉のバジリコ揚げ ラタトゥイユ	パン 小麦粉 油 オリーブオイル 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー	人参 マッシュルーム しめじ コーン レタス バジル にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ ピーマン 黄ピーマン トマト	735	31.8
6	月	若布ご飯 		七夕汁 星のハンバーグデミグラスソース (ひとり2個) 玉ねぎの卵とし 七夕ゼリー	米 春雨 砂糖 油	若布 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 卵	人参 キャベツ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ もやし しいたけ いんげん みかん ぶどう レモン	815	31.7
7	火	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ メロン	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油 しらたき	牛乳 豚肉 豆腐 茎若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり メロン	818	33.3
8	水	ご飯		もずくの味噌汁 あじフライ(中濃ソース) 肉野菜炒め	米 小麦粉 パン粉 油 澱粉	牛乳 豆腐 もずく 大豆 あじ 豚肉	小松菜 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ にら	837	34.3
9	木	コーン食パン		ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き カルボナーラボート	パン 油 バター じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ	コーン セロリ 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ にんにく バジル	785	33.7
10	金	ご飯	※ ジ ヨ ア	夏野菜のごまキムチ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物	米 ごんにやく ごま ごま油 砂糖	ジョア 油揚げ さば ひじき さつま揚げ	なす 冬瓜 かぼちゃ キムチ ごねぎ れんこん 人参 コーン いんげん	767	28.1
13	月	ご飯		じゃが芋の味噌汁 さわらの甘辛揚げ 野菜のたくあん和え	米 じゃが芋 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 さわら 昆布	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり たくあん	787	30.1
14	火	ご飯		中華スープ 鶏肉のねぎ塩レモンソース チンジャオロース	米 ごま油 澱粉 油	牛乳 チキンハム うずら卵 鶏肉 豚肉	人参 しいたけ もやし チンゲン菜 長ねぎ レモン にんにく 生姜 筍 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	856	34.3
15	水	ご飯		冬瓜の味噌汁 いかの南部焼き 鶏じゃが	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 油 ごんにやく じゃが芋 砂糖	牛乳 油揚げ 大豆 いか 鶏肉	冬瓜 しめじ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース	808	37.1
16	木	夏野菜カレーライス (麦ご飯)		コールスロー すいか	麦 米 油 砂糖	牛乳 豚肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ なす かぼちゃ コーン 人参 キャベツ きゅうり すいか	850	26.3
☆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、その他のナッツ類(木の実、種実)は給食に使用しません。栗、ごま、カカオ、ココナッツ、杏仁は給食で使用します。 ※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	811	32.4
南野調理所 ☎371-2416 							基準栄養量	830	27.0~ 41.5

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。ひとり当たりすると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみましょう。

