

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	火	ご飯		もずくの味噌汁 さばの塩焼き 五目金平	米 ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 もずく さば 豚肉	大根 長ねぎ 小松菜 ごぼう 人参 れんこん いんげん	785	31.1	
2	水	チキンカレーライス (麦ご飯)		ひよこ豆のサラダ りんご	麦 米 油 ジャが芋 砂糖	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 赤ピーマン コーン キャベツ きゅうり りんご	878	25.6	
3	木	ご飯		きのこのかきたま汁 鶏肉の西京焼き 根菜のそぼろ煮	米 澱粉 油 里芋 砂糖	牛乳 卵 鶏肉 豚肉	人参 玉ねぎ えのき茸 しめじ 長ねぎ ごぼう れんこん グリーンピース	792	33.4	
4	金	きな粉揚げパン		米粉のチャウダー キャベツソテー	パン 油 砂糖 ジャが芋 バター 米粉	きな粉 牛乳 生クリーム チーズ さけ ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン	726	27.8	
7	月	豚キムチ丼 (麦ご飯)		冬瓜と卵のスープ 梨ゼリー	麦 米 油 澱粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	生姜 人参 しいたけ 冬瓜 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし キムチ にら なし	766	31.4	
8	火	さつま芋入り栗ご飯		なすの味噌汁 さんまの蒲焼き 千切り野菜の炒め物	米 さつま芋 栗 澱粉 油 砂糖 ごま ジャが芋	牛乳 さんま 豚肉 粉かつお	玉ねぎ なす しめじ 小松菜 長ねぎ 生姜 キャベツ 人参 ピーマン	824	29.0	
9	水	すき焼き丼 (麦ご飯)		即席漬け ぶどう（1人3個）	麦 米 油 しらたき 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 昆布	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり ぶどう	758	31.0	
10	木	ソフトフランスパン		コーンポタージュ さけのパン粉焼き ラタトゥイユ	パン バター 米粉 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 澱粉	牛乳 生クリーム さけ ベーコン ウィンナー	玉ねぎ かぼちゃ コーン にんにく パジル 人参 なす ズッキーニ ピーマン トマト	742	36.2	
11	金	ご飯		呉汁 豚肉のかりん揚げ 切干大根のごま酢和え	米 こんにゃく 里芋 澱粉 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 油揚げ 大豆 豚肉	人参 れんこん ごぼう 長ねぎ 生姜 切干大根 もやし きゅうり	852	35.0	
14	月	ご飯		太平燕 焼き餃子（1人3個） なすの味噌炒め	米 油 春雨 小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 えび うずら卵 鶏肉	生姜 人参 しいたけ 白菜 もやし 長ねぎ キャベツ にんにく なす	761	28.8	
15	火	ご飯		大根の味噌汁 かつおフライ (中濃ソース) ごま和え	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ かつお	大根 しめじ 小松菜 長ねぎ 人参 キャベツ いんげん	794	31.2	
16	水	ハヤシライス (麦ご飯)	※ シ ョ ア	さつま芋とかぼちゃのサラダ (和風クリームドレッシング) りんご	麦 米 油 さつま芋	ジョア 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 まいたけ マッシュルーム 枝豆 かぼちゃ りんご	818	25.1	
17	木	ご飯		薩摩汁 ししゃもの磯辺揚げ（1人2本） 豚肉と小松菜のピリ辛炒め	米 さつま芋 小麦粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ししゃも 青のり 豚肉	人参 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ にんにく もやし 小松菜	815	32.9	
18	金	ジャージャー麺 (中華麺)		もやしときゅうりの中華和え ナタデココ入りみかんゼリー	中華麺 油 ごま油 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 筍 しいたけ もやし きゅうり みかん ナタデココ	821	32.1	
24	木	ご飯		根菜の味噌汁 いかの竜田揚げ にらともやしの炒め物	米 里芋 澱粉 油 砂糖	牛乳 いか 豚肉	人参 ごぼう 大根 れんこん 小松菜 生姜 もやし にら	747	30.5	
25	金	凍り豆腐のそぼろ丼 (麦ご飯)		月見汁 煮浸し	麦 米 餅 油 砂糖	牛乳 かまぼこ 鶏肉 凍り豆腐 卵 粉かつお	人参 大根 白菜 長ねぎ 小松菜 生姜 玉ねぎ しいたけ 枝豆 もやし えのき茸	800	33.5	
28	月	ご飯		五目スープ 白身魚のヤンニョムソース 春雨サラダ	米 油 澱粉 砂糖 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 たら	しいたけ 人参 筍 白菜 小松菜 にんにく トマト もやし コーン きゅうり 生姜	759	29.9	
29	火	ガーリックトースト		ポークビーンズ コーンとほうれん草のソテー	パン バター 油 ジャが芋 砂糖	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆	にんにく パセリ 生姜 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン コーン ほうれん草	724	31.0	
30	水	ご飯		だまご汁 ハンバーグおろしソース ひじき入り和え物	米 油 だまご餅 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき	人参 ごぼう 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ ほうれん草 えのき茸	799	29.0	
☆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。 ☆そば、ビーナッツ、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(木の实、種実)は給食に使用しません。 果、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	787	30.8
 南野調理所 ☎371-2416								基準栄養量	830	27.0~ 41.5