１０月学校給食予定献立表（中学校・Aコース）

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g
1	木	ルーロー飯 （麦ご飯）	○	ビーフンスープ ラフランスゼリー	麦 米 油 ビーフン ごま油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豚肉	えのき茸 人参 キャベツ にら にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 チンゲン菜 ラフランス	775	33.0
2	金	ご飯	○	かきたま汁 大豆とじゃこの唐揚げ 野菜のひき肉炒め	米 澱粉 油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ 人参 いんげん	805	31.4
5	月	秋野菜カレーライス （麦ご飯）	○	手作り福神漬け りんご	麦 米 油 さつま芋 砂糖 ごま	牛乳 豚肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ なす きゅうり 大根 れんこん りんご	847	24.5
6	火	ご飯	○	白菜の味噌汁 あかうおの竜田揚げ 切干大根のピリ辛煮	米 澱粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ あかうお 豚肉	人参 白菜 長ねぎ 生姜 にんにく えのき茸 切干大根 キムチ いんげん	792	33.3
7	水	丸パン	○	ポークビーンズ ハンバーグ照り焼きソース じゃこ入り野菜ソテー	パン 油 じゃが芋 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 鶏肉 ちりめんじゃこ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム キャベツ コーン 小松菜	762	38.0
8	木	中華丼 （麦ご飯） うずら卵が入っています。よくかんで食べましょう。	○	春雨サラダ **多摩市産ブルーベリーゼリー** 多摩市産	麦 米 ごま油 砂糖 澱粉 春雨	牛乳 豚肉 なると うずら卵 いか えび	生姜 筍 人参 白菜 チンゲン菜 もやし コーン きゅうり **ブルーベリー** レモン	774	31.7
9	金	ご飯	○	どさんこ汁 ほっけの文化干し 野菜の塩昆布炒め	米 じゃが芋 バター	牛乳 豚肉 ほっけ ベーコン 昆布	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 長ねぎ キャベツ チンゲン菜	737	36.5
13	火	味噌豚丼 （麦ご飯）	○	豆腐の吸物 みかん	麦 米 油 しらたき 砂糖 澱粉	牛乳 豆腐 豚肉	大根 こねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 えのき茸 にら みかん	758	31.3
14	水	人参ご飯 応援献立	※ジョア	ACE(エース)スープ うずら卵が入っています。よくかんで食べましょう。 サーモンの黒ごまソース 豆まめサラダ	米 じゃが芋 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ ごま 澱粉 油 砂糖	油揚げ ジョア ウィンナー うずら卵 サーモン 赤いんげん豆 大豆 ひよこ豆 ひじき	人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ マッシュルーム バジル 大根 きゅうり	879	35.2
15	木	ご飯 カムカム給食	○	白玉汁 白玉が入っています。よくかんで食べましょう。 いかの磯辺揚げ なすの辛味炒め	米 白玉 小麦粉 米粉 油 砂糖 澱粉 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ いか 青のり 豚肉	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 なす こねぎ	852	38.9
16	金	緑の揚げパン 応援献立	○	ほうれん草のグリーンシチュー グリーンサラダ	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 オリーブオイル	きな粉 牛乳 鶏肉 昆布 生クリーム ひよこ豆	抹茶 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	764	28.3
19	月	えび入り クリームライス （ケチャップ味ご飯）	○	ツナ入りキャベツソテー りんご	米 油 じゃが芋 バター 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ えび まぐろ	人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 えのき茸 キャベツ りんご	834	31.9
20	火	ご飯	○	味噌けんちん汁 ぶりフライ （中濃ソース） 金平ごぼう	米 ごま油 こんにゃく 里芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ ぶり 豚肉	人参 大根 小松菜 ごぼう れんこん 枝豆	868	29.6
21	水	ご飯	○	太平燕 うずら卵が入っています。よくかんで食べましょう。 蒸しシュウマイ（1人2個） 生揚げのピリ辛炒め	米 ごま油 春雨 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ いか えび うずら卵 鶏肉 生揚げ	筍 しいたけ 人参 キャベツ 生姜 玉ねぎ にんにく もやし 小松菜	800	36.2
22	木	味噌煮込みうどん （うどん）	○	鶏天 さつま芋と野菜の甘露煮	うどん 小麦粉 米粉 油 こんにゃく 砂糖 澱粉 さつま芋	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	えのき茸 人参 白菜 長ねぎ 小松菜 生姜 玉ねぎ	749	38.5
23	金	ご飯	○	芋煮汁 さばのおろしだれ 野菜のごま味噌和え	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖 澱粉 ごま	牛乳 豚肉 さば ひじき	人参 まいたけ 長ねぎ 大根 キャベツ いんげん もやし	792	29.6
26	月	ご飯	○	なめこの味噌汁 さわらのカレー焼き 豚肉の生姜炒め	米 油 ごま油 砂糖	牛乳 さわら 豚肉	大根 なめこ にら にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン	750	35.8
27	火	麻婆豆腐丼 （麦ご飯）	○	中華サラダ みかん	麦 米 ごま油 砂糖 澱粉 しらたき	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ にら もやし 切干大根 きゅうり みかん	792	31.7
28	水	菜飯	○	キャベツの味噌汁 ししゃもの南蛮漬け（1人２本） 肉じゃが	米 澱粉 油 ごま油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	牛乳 生揚げ ししゃも 豚肉	水菜 大根 えのき茸 キャベツ あさつき 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース	829	30.1
29	木	ご飯 （しそひじきふりかけ）	○	おでん うずら卵が入っています。よくかんで食べましょう。 肉野菜炒め	米 こんにゃく 油 砂糖 ごま 澱粉	牛乳 さつま揚げ 竹輪 うずら卵 ひじき 粉かつお 糸削り ちりめんじゃこ 豚肉	大根 人参 しそ 生姜 にんにく 玉ねぎ きくらげ キャベツ にら	766	33.7
30	金	紫芋トースト	○	かぼちゃの豆乳スープ たらのプロヴァンス風ソース	パン バター 砂糖 紫芋 さつま芋 油 米粉 澱粉 オリーブオイル	生クリーム 牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 たら	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ にんにく トマト バジル	751	35.3

☆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	794	33.1
基準栄養量	830	27.0~41.5

南野調理所
☎371－2416