１１月学校給食予定献立表（中学校・Ｂ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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ご飯	○	鶏肉とえのきのスープ いかのチリソース ビーフンの野菜炒め	米 澱粉 油 砂糖 ごま油 ビーフン	牛乳 鶏肉 豆腐 いか 豚肉	大根 えのき茸 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ きくらげ キャベツ 人参 ピーマン	761	32.9
4	水	ご飯	○	吉野汁 ハンバーグきのこソース ごま和え	米 澱粉 砂糖 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ いんげん	759	28.8
5	木	ハヤシライス （麦ご飯）	○	豆まめサラダ りんご	麦 米 油 米粉 砂糖	牛乳 豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり りんご	841	27.4
6	金	コッペパン	○	米粉のコーンチャウダー ロングウィンナーのケチャップソース 大根とエリンギのブイヨン煮	パン 油 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ウィンナー ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ コーン トマト 大根 エリンギ	790	31.2
9	月	ご飯	○	さつま芋の味噌汁 さばの塩焼き 豚肉と小松菜のピリ辛炒め	米 さつま芋 油 砂糖 ごま油	牛乳 さば 豚肉	玉ねぎ しめじ 長ねぎ にんにく 人参 もやし 筍 小松菜	817	32.7
10	火	五目金平丼 （麦ご飯） カムカム給食	○	和風汁 大学芋（1人3個） うずら卵が入っています。よく噛んで食べましょう。	麦 米 春雨 澱粉 油 こんにゃく 砂糖 さつま芋 水あめ ごま	牛乳 うずら卵 かまぼこ 鶏肉 茎若布	人参 白菜 こねぎ 生姜 ごぼう れんこん いんげん	884	31.8
11	水	チキンカレーライス （麦ご飯）	○	シルバーサラダ （和風ドレッシング） みかん	麦 米 油 じゃが芋 しらたき	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ みかん	856	24.8
12	木	丸パン	ジュース・○フルーツ	ミートポテト 白身魚フライ （中濃ソース） マカロニと野菜のソテー	パン オリーブオイル じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ 白高きびのマカロニ	豚肉 ホキ ウィンナー	ほうれん草 ぶどう にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ピーマン	763	29.7
13	金	ご飯	○	鶏ごぼう汁 ますの西京焼き 切干大根のピリ辛煮	米 ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ ます 豚肉	人参 ごぼう もやし 長ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 キムチ いんげん	748	39.7
16	月	野沢菜そぼろ丼 （古代米入りご飯）	○	凍り豆腐の味噌汁 寒天サラダ 富士見町給食	米 黒米 ごま油 砂糖 オリーブオイル	牛乳 凍り豆腐 豚肉 卵 寒天	玉ねぎ 大根 しめじ 長ねぎ にんにく 人参 野沢菜漬け キャベツ きゅうり	771	33.7
17	火	麻婆豆腐丼 （麦ご飯）	○	春雨サラダ りんご	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし コーン きゅうり りんご	808	31.5
18	水	ご飯	○	根菜のごま汁 鶏肉のジャポネソース 野菜の塩麹炒め	米 ごま 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	ごぼう 人参 れんこん 大根 小松菜 にんにく 玉ねぎ 生姜 キャベツ 長ねぎ ピーマン	747	30.3
19	木	甘辛じゃこトースト	○	トマトシチュー オニオンドレッシングサラダ ※ココアミルメーク	パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ココア 油 じゃが芋	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト コーン キャベツ もやし きゅうり	722	27.5
20	金	ご飯	○	白菜の味噌汁 めひかりのさらさ揚げ にらともやしの炒め物	米 澱粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ めひかり 豚肉	白菜 しめじ 長ねぎ 生姜 もやし 人参 にら	754	32.6
24	火	ご飯	○	呉汁 さけの幽庵焼き 筑前煮 11月は和食月間	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖	牛乳 油揚げ 大豆 さけ 鶏肉	人参 大根 もやし 小松菜 ゆず ごぼう れんこん しいたけ いんげん	747	37.3
25	水	天津飯風あんかけ丼 （チャーハン）	○	肉団子スープ ももゼリー	米 ごま油 油 砂糖 澱粉 水あめ	豚肉 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	グリンピース 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 長ねぎ 生姜 筍 しいたけ もも	743	29.5
26	木	ご飯	○	**豆腐の吸物** 鶏肉の唐揚げ 豚肉と野菜の味噌炒め	米 澱粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉 豚肉	**大根** えのき茸 ほうれん草 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ	824	34.0
27	金	味噌ラーメン （中華麺）	○	焼き餃子（1人3個） 白菜のさっぱり和え	中華麺 油 ごま油 ごま 澱粉 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 なると	にんにく 生姜 人参 もやし コーン 長ねぎ にら キャベツ 白菜 きゅうり	763	27.5
30	月	ご飯	○	豚汁 たらの竜田揚げ 煮浸し	米 油 こんにゃく 里芋 澱粉	牛乳 豚肉 たら 油揚げ 粉かつお	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 白菜 もやし えのき茸	755	32.4

☆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。
※ココアミルメークは牛乳停止の方は飲むことができません。

	782	31.3
平均栄養量		
基準栄養量	830	27.0～41.5

南野調理所
☎371－2416