

令和3年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
					働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品			
1	木	ご飯	○	冬瓜の吸物 鶏肉の甘辛揚げ 煮酢和え	米、澱粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ	玉ねぎ、しめじ、冬瓜、小松菜、 長ねぎ、大根、人参、れんこん、 いんげん	841	27.1	
2	金	ご飯	○	こしね汁 焼きシシャモ（1人2本） にらともやしの炒め物	米、こんにゃく、里芋、油、 砂糖、澱粉	牛乳、油揚げ、味噌、 大豆、シシャモ、豚肉	大根、人参、しいたけ、長ねぎ、 もやし、にら	761	33.0	
5	月	ソフトフランスパン	○	ポトフ タラのバジルマヨネーズソース ラタトゥイユ	パン、油、 じゃが芋 、澱粉、 ノンエッグマヨネーズ、 オリーブオイル、砂糖	牛乳、豚肉、鱈、ベーコン、 ワインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ、 セロリ、いんげん、 マッシュルーム、バジル、 にんにく、ズッキーニ、 ピーマン、トマト	781	35.4	
6	火	夏野菜カレーライス （ご飯）	○	シルバーサラダ パレンシアオレンジ 青じそドレッシング	米、油、しらたき	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 かぼちゃ、なす、ズッキーニ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 りんご、キャベツ、コーン、 人参、パレンシアオレンジ	848	26.2	
7	水	若布ご飯	○	七夕汁 星コロッケ 炒り鶏	米、春雨、澱粉、じゃが芋、 パン粉、油、こんにゃく、 砂糖	若布、牛乳、かまぼこ、 うずら卵、鶏肉、豚肉	人参、キャベツ、小松菜、 長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、 れんこん、しいたけ、 いんげん	839	25.6	
8	木	ご飯	○	玉ねぎの味噌汁 鱈の塩焼き お浸し 卓上醤油	米	牛乳、若布、油揚げ、 味噌、鱈	玉ねぎ 、長ねぎ、キャベツ、 人参、ほうれん草、えのき	793	34.7	
9	金	ビビンバ丼 （麦ご飯）	○	若布スープ ピーチセリ	米、麦、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 うずら卵、若布、豚肉	玉ねぎ、にんにく、生姜、 長ねぎ、筍、ぜんまい、人参、 もやし、小松菜、もも	828	35.5	
12	月	ご飯	○	根菜汁 大豆とじゃこの唐揚げ 豚肉と夏野菜の味噌炒め	米、里芋、澱粉、油、砂糖、 ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、大豆、 ちりめんじゃこ、豚肉、 味噌	人参、ごぼう、しいたけ、大根、 長ねぎ、小松菜、玉ねぎ、 なす、ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン、キャベツ	822	33.0	
13	火	ガバオライス （ご飯）	○	ビーフンスープ 冷凍パイ	米、ごま油、ビーフン、 油、砂糖	牛乳、豚肉、エビ、鶏肉	しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、 にら、生姜、にんにく、筍、 人参、バジル、ピーマン、 赤ピーマン、パイ	749	34.6	
14	水	ご飯	○	生揚げの味噌汁 鱈の梅煮（1人2本） 切干大根の煮物	米、油、しらたき、砂糖	牛乳、生揚げ、味噌、鱈	白菜、長ねぎ、小松菜、梅、 切干大根、人参、しいたけ、 いんげん	805	35.6	
15	木	丸パン	○	かぼちゃのポタージュ ハンバーグデミグラスソース バジリコスパゲティ	パン、油、パン粉、砂糖、 スパゲティ	牛乳、生クリーム、鶏肉、 牛肉、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ、 にんにく、バジル	813	30.6	
16	金	チャーシュー麺 （中華麺※）	○	中華サラダ すいか 中華ドレッシング	中華麺、油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、味噌、荳若布	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、筍、 もやし 、大根、 コーン、すいか	840	34.1	
19	月	丸パン	○	ピーンチャウダー フライドチキン キャベツとコーンのサラダ フレンチドレッシング	パン、油、バター、 小麦粉、澱粉	牛乳、ベーコン、 生クリーム、チーズ、 大豆、鶏肉	玉ねぎ、人参、しめじ、 にんにく、生姜、キャベツ、 コーン	897	35.6	
20	火	麻婆豆腐丼 （麦ご飯）	○	ナムル メロン ナムルドレッシング	米、麦、油、砂糖、 澱粉、ごま油	牛乳、豚肉、味噌、豆腐	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 長ねぎ、大豆もやし、もやし、 ほうれん草、ぜんまい、メロン	876	32.4	
21	水	ご飯	○	かき玉汁 マスのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物	米、澱粉、バター、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、鱈、味噌、 ひじき、さつま揚げ	玉ねぎ、筍、長ねぎ、小松菜、 キャベツ、しめじ、人参、 れんこん、枝豆	766	37.1	
15回	☆食材材料の都合により、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、ひわは給食に使用しません。 ※16日に使用する袋麺（中華麺）は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。							平均栄養量	817	32.7
								基準栄養量	830	27.0 ～ 41.5

南野調理所
☎371-2417

