

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	水	ご飯	○	オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース かぼちゃと豆のサラダ 和風クリームドレッシング	米、油、パン粉、砂糖、 さつまいも	牛乳、豚肉、 大豆、金時豆、 白いんげん豆	にんにく、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、パセリ、 かぼちゃ、枝豆	889	31.7	
2	木	ご飯	○	豆腐の吸物 シシャモの磯辺揚げ（1人2本） なすのピリ辛炒め	米、小麦粉、上新粉、 油、砂糖	牛乳、豆腐、シシャモ、 青のり、豚肉、味噌	筍、小松菜、長ねぎ、 にんにく、人参、ピーマン、 黄ピーマン、なす	798	30.5	
3	金	バターチキン カレーライス （ご飯）	○	グリーンサラダ りんご 玉ねぎドレッシング	米、油、砂糖、バター、 じゃが芋、澱粉	牛乳、生クリーム、鶏肉、 ヨーグルト、青大豆	にんにく、生姜、 玉ねぎ、トマト、 キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご	908	27.6	
6	月	メープルシュガー トースト	○	サーモンシチュー プーティン 	パン、バター、 メープルシュガー、 砂糖、油、 小麦粉、じゃが芋、澱粉	牛乳、サーモン、 生クリーム、チーズ	玉ねぎ、人参、白菜、 かぶ、ほうれん草、 にんにく、りんご	818	27.6	
7	火	中華丼 （麦ご飯）	○	華風きゅうり 梨ゼリー	米、麦、ごま油、 砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、エビ、イカ、 うずら卵、なると	生姜、人参、 筍、きくらげ、 キャベツ、きゅうり、 大根、梨	806	33.1	
8	水	ご飯	○	呉汁 太刀魚の唐揚げ 煮浸し	米、こんにゃく、里芋、 粉、油	牛乳、油揚げ、味噌、大豆、 太刀魚、粉かつお	大根、人参、長ねぎ、白菜、 もやし、えのき	871	28.8	
9	木	ご飯	○	肉団子の生姜汁 秋刀魚の塩焼き 菊とキャベツの即席漬け 	米、パン粉	豚肉、牛乳、鶏肉、秋刀魚	玉ねぎ、ごぼう、人参、 しめじ、白菜、あさつき、 生姜、キャベツ、 きゅうり、菊	792	28.5	
10	金	中華麺※	○	担々麺スープ シュウマイ（1人2個） 中華炒め	中華麺、ごま油、ごま、 澱粉、シュウマイの皮、油	牛乳、豚肉、味噌、イカ	にんにく、生姜、人参、 もやし、しいたけ、玉ねぎ、 チンゲン菜、長ねぎ、 キャベツ、きくらげ	894	42.0	
13	月	ブルコギ丼 （麦ご飯）	○	若布スープ パニラアイス	米、麦、ごま油、ごま、油、 砂糖、はちみつ、澱粉	牛乳、鶏肉、豆腐、若布、 豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、 生姜、人参、ピーマン、 大豆もやし、しめじ、にら	833	33.8	
14	火	ご飯	○	ワンタンスープ イカのチリソース 生揚げのオイスター炒め	米、ごま油、ワンタン、 澱粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、なると、イカ、 生揚げ	生姜、人参、もやし、 しいたけ、白菜、にんにく、 長ねぎ、筍、チンゲン菜	845	34.3	
15	水	ご飯	○	もずくの味噌汁 鶏肉の南部焼き おかが炒め	米、ノンエッグマヨネーズ、 ごま油、ごま、砂糖	牛乳、もずく、味噌、鶏肉、 さつまいも揚げ、粉かつお	白菜、小松菜、長ねぎ、筍、 ごぼう、人参、いんげん	824	30.8	
16	木	秋野菜カレーライス （ご飯）	○	シルバーサラダ 巨峰（1人3個） 青じそドレッシング	米、油、さつまいも、しらたき	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、なす、しめじ、 りんご、キャベツ、 コーン、巨峰	884	24.9	
17	金	ご飯 白玉は よかんて 食べましょう。	○	白玉汁 鰯の西京焼き 筑前煮 	米、白玉、油、こんにゃく、 里芋、砂糖	牛乳、かまぼこ、鰯、味噌、 鶏肉	人参、白菜、小松菜、 長ねぎ、ごぼう、れんこん、 しいたけ、いんげん	822	32.6	
21	火	イギリスパン	○	レタスと卵のスープ タラのマリネ ナポリタンソテー	パン、油、澱粉、 オリーブオイル、砂糖、 スパゲティ	牛乳、鶏肉、卵、タラ、 ウインナー	玉ねぎ、人参、コーン マッシュルーム、レタス、 赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、レモン、トマト	755	37.2	
22	水	若布ご飯	○	キャベツの味噌汁 真鯛フライ 玉ねぎの卵とし 卓上ソース 生産者応援献立 	米、板ふ、パン粉、油、 しらたき、砂糖	若布、牛乳、味噌、真鯛、 鶏肉、卵	キャベツ、人参、えのき、 玉ねぎ、しいたけ、枝豆	811	30.4	
24	金	ご飯	○	大根となめこの味噌汁 鰯の塩焼き 肉じゃが	米、油、じゃが芋、 こんにゃく、砂糖	牛乳、味噌、鰯、豚肉	大根、なめこ、ほうれん草、 長ねぎ、玉ねぎ、人参、 グリーンピース	852	36.2	
27	月	ご飯	○	大豆もやしのスープ ヤンニョムチキン チャプチェ	米、澱粉、油、砂糖、ごま、 春雨、ごま油	牛乳、味噌、鶏肉、豚肉	白菜、大豆もやし、キムチ、 長ねぎ、にんにく、トマト、 人参、ピーマン、にら	895	31.4	
28	火	ご飯	○	どさんこ汁 ホッケの文化干し 炒り豆腐	米、油、じゃが芋、バター、 砂糖	牛乳、豚肉、味噌、ホッケ、 豆腐、卵、ひじき	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、コーン、長ねぎ、 しいたけ、枝豆	786	35.7	
29	水	すき焼き丼 （ご飯）	○	胡麻酢和え りんご	米、油、砂糖、 しらたき、ごま	牛乳、豚肉、豆腐	しいたけ、玉ねぎ、人参、 長ねぎ、白菜、もやし、 キャベツ、りんご	845	33.1	
30	木	ココア食パン	○	ミネストローネ マスのバジルマヨネーズソース コーンと江戸菜のソテー	パン、ココア、油、 ノンエッグマヨネーズ、澱粉	牛乳、豚肉、マス、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、 セロリ、トマト、 キャベツ、マッシュルーム、 バジル、エリンギ、 江戸菜、コーン	741	35.1	
20回	☆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、ひわは給食に使用しません。 ※10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。						南野調理所 Tel.371-2416	平均栄養量	833	32.3
								基準栄養量	830	27.0 ~ 41.5

お知らせ

多摩市では、中学1年生の希望者を対象に、小児生活習慣病予防健診を9月に各学校で実施します。対象者には学校から案内をしています。この機会に、自分の健康状態を知り、将来の健康について考えてみましょう。