

5月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)

多摩市立学校給食センター南野調理所

令和5年度

日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	1人あたり kcal	たんぱく質 g	
1	月	まっちゃん ミルクトースト	牛乳	ポークビーンズ たらのマリネ	パン バター さとう あぶら じゃがいも マカロニ てんぷん オリブオイル	れんにゅう きゅうにゅう ふたにく なまクリーム だいず たら ベーコン	まっちゃん しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム レモン	691	30.0	
2	火	おやごどん (ごはん)	牛乳	やさいのごまじる おひたし たくしょうしょうゆ	ごめ ごま あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく たまご	ごぼう にんじん だいごん たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし キャベツ ごまつな	610	28.8	
8	月	コッペパン	牛乳	うずらのたまごやさいのスープ ロングウィナーのケチャップソース マカロニのバターソテー	パン あぶら さとう バター マカロニ	ぎゅうにゅう ふたにく うずらたまご ウィナー ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト にんにく パセリ	611	24.8	
9	火	ごはん	牛乳	とりごぼうじる いかのなんぶやき にくじゃがのカレーふう	ごめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら しらたき じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあけ いか ふたにく	にんじん ごぼう もやし たまねぎ グリーンピース	618	28.5	
10	水	ごはん	牛乳	みそけんちんじる さわらのしおからあげ そくせきつけ	ごめ ごまあぶら こんにやく てんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さわら こんぶ	にんじん ごぼう だいごん ながねぎ キャベツ きゅうり	617	26.9	
11	木	ごはん	牛乳	わかめスープ チーズタッカルビ メロン	ごめ ごまあぶら ごま あぶら トック さとう てんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ とりにく みそ チーズ	たまねぎ しめじ ながねぎ にんじん キャベツ たら しょうが にんにく メロン	600	24.7	
12	金	ちゅうかめん※	牛乳	キムチラーメンのスープ みそポテト れんごんのしおいため	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも ごむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく みそ ベーコン	にんにく しょうが にんじん もやし ほうさい キムチ ながねぎ れんごん えだまめ	715	25.1	
15	月	ごはん	牛乳	はくさいのみそじる ハンバーグおろしソース ジャーマンポテト	ごめ パンこ さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう みそ だいず ふたにく とりにく ベーコン	はくさい にんじん ながねぎ たまねぎ だいごん パセリ	591	25.7	
16	火	ごはん	牛乳	はるキャベツのみそじる あじフライ ひじきのそぼろに たくじょうソース	ごめ ごむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ あじ とりにく ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ながねぎ ごぼう えだまめ	598	23.4	
17	水	コーンしょくパン	牛乳	レタススープ とりにくのマヨソース ナポリタンソテー	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ てんぷん オリブオイル さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィナー	コーン にんじん かぶ しめじ レタス にんにく たまねぎ ピーマン トマト	687	27.5	
18	木	ポークカレー ライス (むぎごはん)	牛乳	チヨレキサラダー きよみオレンジ しおドレッシング	むぎ ごめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ だいごん きゅうり きよみオレンジ	676	20.5	
19	金	ごはん	牛乳	こんさいのみそじる ししゃものいそへあげ (1・2年1ばん、3～6年2ばん) にくやさいため	ごめ ごむぎこ しょうしんこ あぶら てんぷん	ぎゅうにゅう みそ ししゃも あおのり ふたにく	だいごん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たら	643	26.2	
22	月	ごはん	牛乳	かき豆をひく さばのたつたあげ ごまあえ	ごめ てんぷん あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご さば ひじき	たまねぎ にんじん ごぼう ながねぎ しょうが キャベツ もやし	698	26.1	
23	火	マーボー どうふどん (ごはん)	牛乳	ちゅうかサラダ かわちばんかん	ごめ ごまあぶら さとう てんぷん しらたき ごま	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ くまわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし きゅうり かわちばんかん	621	25.2	
24	水	ごはん	牛乳	わふうスープ だいずとじゃこのからあげ にらともやしのいためもの	ごめ あぶら てんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいず ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ にんじん だいごん キャベツ もやし たら	618	26.2	
25	木	カレーピラフ	牛乳	ピーンチャウダー ますのパンこやき キャベツソテー	ごめ あぶら バター ごむぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム チーズ しろいんげんまめ ます とりにく	グリーンピース たまねぎ にんじん しめじ パシル にんにく キャベツ	696	30.2	
26	金	ごはん	牛乳	とんじる やきとりふう にびたし	ごめ あぶら こんにやく さとう てんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく あぶらあげ かつお	にんじん ごぼう だいごん ながねぎ しょうが ながねぎ はくさい もやし	598	28.8	
29	月	ごはん	牛乳	たまねぎのみそじる さばのしおやき ごもくきんぴら	ごめ ごまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず さば ふたにく	たまねぎ にんじん だいごん ながねぎ ごぼう えだまめ	656	27.3	
30	火	すきやきどん (ごはん)	牛乳	まりほしだいごんのごまみそあえ レモンゼリー	ごめ あぶら さとう しらたき ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ しいたけ にんじん ながねぎ まりほしだいごん もやし きゅうり レモン	679	27.2	
31	水	ごはん	牛乳	ごもくスープ はるまき ふたにくのちゅうかに	ごめ あぶら ごむぎこ はるまき ごまあぶら さとう てんぷん	ぎゅうにゅう とりにく なるとうずらたまご ふたにく	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ たら にんにく しょうが だいごん ながねぎ	619	22.9	
<p>☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。 ☆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。 ☆赤字は市内産の食材を使う予定です。赤字の料理には使われません。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、ひわは給食には使用しません。 ※12日に使用する袋通(中華通)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。</p>								平均栄養価	642	26.3
<p>南野調理所 ☎371-2416</p>								基準栄養価	650	21.1~ 32.5