

4月学校給食予定献立表（小学校・Aコース）

令和6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	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
9	火	ごはん		ごじる さけのフライ ごぼうのしぐれに たくじょうソース	ごめ さとも ごむぎこ パンこ あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう みそ だいず さけ ぶたにく さつまあげ	にんじん だいこん ごまつな しょうが ごぼう えのきたけ いんげん	680	29.2
10	水	ごはん		けんちんじる とりにくのさいきょうやき たけのこのおかかいため	ごめ ごまあぶら さとも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ さつまあげ けずりぶし	しいたけ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ たけのこ いんげん	616	28.6
11	木	ごはん		ごもくじる いわしのかばやき ひじきいりあえもの	ごめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし ひじき	ごぼう たまねぎ にんじん たけのこ ごまつな しょうが キャベツ えのきたけ	639	24.4
12	金	みそぶたどん (むぎごはん)		やさいのしょうがじる ピーチゼリー	むぎ ごめ あぶら さとも しらたき さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	ごぼう にんじん ごまつな はくさい しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ もも	625	25.6
15	月	コッペパン		ビーンズチャウダー ロングウィンナーのケチャップソース キャベツソテー	パン あぶら バター ごむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ しろいんげんまめ ウィンナー ハム	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう トマト キャベツ コーン	665	27.3
16	火	チキンカレーライス (ごはん)		グリーンサラダ きよみオレンジ イタリアンドレッシング	ごめ あぶら じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ごまつな きゅうり きよみオレンジ	666	20.2
17	水	まるパン		ABCパスタスープ メンチカツ チリコンカン たくじょうソース	パン あぶら マカロニ ごむぎこ パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あかいんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな にんにく しょうが トマト	657	30.3
18	木	ごはん		にらたまじる さばのしちみやき にびたし	ごめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たまご さば あぶらあげ けずりぶし	たまねぎ にんじん にら ながねぎ しょうが にんにく はくさい もやし えのきたけ	622	25.3
19	金	ごはん		ちゅうかスープ いかのなんばんソース (1・2ねん2はん、3～6年1こ) チンジャオロース	ごめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく なると わかめ いか ぶたにく	しょうが しいたけ はくさい ながねぎ にんにく たけのこ もやし ピーマン にんじん	605	28.3
22	月	チキンクリームライス (ケチャップあじごはん)		キャベツとコーンのサラダ デコボン たまねぎドレッシング	ごめ あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	ジョア とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり デコボン	627	20.7
23	火	ごはん		みそごぼうじる さわらのあますあん やさいのごますあえ	ごめ あぶら こんにやく でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ さわら あぶらあげ	にんじん ごぼう しめじ ながねぎ ごまつな もやし キャベツ	650	28.0
24	水	ごはん		だまごじる わふうハンバーグ やさいのベーコンいため	ごめ あぶら だまごもち ごむぎこ パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん だいこん ながねぎ ごまつな しょうが たまねぎ キャベツ れんこん	652	23.8
25	木	わかめごはん		はるやさいのみそしる めひかりのからあげ ごんさいのそぼろに	ごめ でんぶん あぶら さとも さとう	わかめ ぎゅうにゅう みそ なまあげ めひかり ぶたにく	たまねぎ キャベツ たけのこ あさつき にんじん ごぼう れんこん グリンピース	635	26.8
26	金	ナン		やさいのスープに キーマカレー かわちばんかん	パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ いんげん にんにく しょうが トマト かわちばんかん	588	27.9
30	火	しせんどうふどん (むぎごはん)		ちゅうかサラダ メロンゼリー	むぎ ごめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しらたき ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ えび きわかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり メロン	620	26.6

☆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。

☆**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、は給食には使用しません。

栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。

☉ 22日に提供する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

636

26.2

基準栄養量

650

21.1～
32.5



南野調理所 ☎371-2416

