



6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	
3	月	ごはん		さとべえじる ほっけのぶんかぼし きんぴらごぼう	こめ さといも こんにやく バター ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン みそ ほっけ	たまねぎ にんじん かねぎ ごぼう れんこん いんげん	622	26.9	
4	火	くろまいごはん		とんじる ししゃものいそべあげ (1・2ねん1ぼん、3~6ねん2ぼん) きりほしだいこんのもの	こめ くるまい あぶら こんにやく さといも こむぎこ こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃも あおのり	にんじん ごぼう れんこん ながねぎ きりほしだいこん しいたけ いんげん	642	23.3	
5	水	ポークカレーライス (むぎごはん)		グリーンサラダ(たまねぎドレッシング) すいか	むぎ こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな きゅうり すいか	711	23.4	
6	木	ごはん		とうふのみそじる さばのたつたあげ こまつなのみぞれ	こめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ さば	たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん こまつな もやし えのきたけ だいこん	668	24.5	
7	金	ブルコギどん (むぎごはん)		ビーフンスーフ しょうなんゴールドゼリー	むぎ こめ ビーフン あぶら さとう はちみつ でんぶん	ぎゅうにゅう とり ぶたにく えび ぶたにく	ながねぎ しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ かねぎ にんにく にんじん ピーマン だいずもやし しめじ いら しょうなんゴールド	613	26.5	
10	月	マーボーどうふどん (ごはん)		はるさめサラダ ブルーベリーむしパン	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ オリーブオイル ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし コーン きゅうり	723	26.3	
11	火	ごはん		キムチスープ ケランマリ(たまごやき) チャブチェ	こめ ごまあぶら あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご	えのきたけ たまねぎ キムチ ながねぎ ほうれんそう にんにく にんじん ピーマン いら	621	23.2	
12	水	ごはん		たまねぎのみそじる いわしのかばやき シャキシャキやさいのうめこんぶあえ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ いわし こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが きりほしだいこん れんこん きゅうり うめ	631	23.6	
13	木	コッペパン		やさいのスープに ロングウィナーのケチャップソース アスパラとたまごのソテー	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ コーン トマト キャベツ アスパラガス あかピーマン きピーマン	599	23.4	
14	金	サフランライス		ミネストローネ たちうおフライ ラタトゥイユ	こめ こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル さとう でんぶん	ジョア とり にく たちうお ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ コーン にんにく なす ピーマン きピーマン トマト	610	21.0	
17	月	ライむぎパン		キョウトスーパ(ひつじとやさいのスープ) とり にくのガーリックマヨソース ブロックフィスル (たらとじゃがいものグラタン)	パン ライむぎこ オリーブオイル むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶん バター こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ようにく とり にく たら なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ かぶ コーン パセリ にんにく しめじ レモン	639	30.1	
18	火	ごはん		わかめスープ いかのチリソース なまあげのオイスターいため	こめ 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 わかめ いか なまあげ	たまねぎ しめじ いら しょうが ながねぎ にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ	611	28.1	
19	水	きめがさどん (ごはん)		なすのみそじる メロン	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ とり にく あぶらあげ たまご	キャベツ なす しめじ こまつな にんじん たまねぎ しいたけ かねぎ メロン	600	27.7	
20	木	チキンクリームライス (ごはん)		パリツォーネ コールスロー	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とり にく なまクリーム チーズ	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	724	24.9	
21	金	ごはん		よしのじる さばのゆずみそがけ いらともやしのいためもの	こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり にく さば みそ ぶたにく	にんじん はくさい こまつな ながねぎ ゆず もやし いら	619	26.4	
24	月	おたのしみきゅうしょく			こめ あぶら じゃがいも バター さとう	ハム ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう ぶどう たまねぎ にんじん コーン レタス かねぎ しょうが にんにく マッシュルーム パセリ	689	15.6	
25	火	とりそぼろどん (ごはん)		あおさのみそじる にびたし	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ あおさ とり にく たまご けずりぶし	にんじん だいこん しょうが たけのこ たまねぎ えだまめ はくさい もやし えのきたけ	615	29.5	
26	水	レモンシュガー トースト		トマトシチュー カラフルソテー	パン バター さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく ベーコン	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト いんげん あかピーマン きピーマン キャベツ	624	24.3	
27	木	ごはん		こんさいのみそじる とり にくのジャポネソース ごまあえ	こめ あぶら さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ とり にく	にんじん ごぼう だいこん たけのこ ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ いんげん	588	24.7	
28	金	ごはん		ごじる あじフライ(たくじょうソース) そくせきづけ	こめ こんにやく さといも こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず あじ こんぶ	にんじん かぶ ながねぎ キャベツ きゅうり	614	23.7	
<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の比率となっております。</p> <p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。</p> <p>⑤ 14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。</p>								平均栄養量	638	24.9
								基準栄養量	650	21.1~ 32.5

南野調理所
☎371-2416

