



7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
1	月	タルトタタン トースト		ポトフ グラタンふうクリームに	パン バター さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム チーズ	りんご たまねぎ にんじん セロリー キャベツ いんげん コーン	617	23.2
2	火	ごはん		なめこのみそしる いわしフライ (たくじょうソース) ごまあえ	こめ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ いわし ひじき	だいこん なめこ ながねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし いんげん	592	20.5
3	水	ごはん (つくだに)		みそちゃんこじる やきとりふう	こめ ごま さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ちりめんじゃこ こんぶ けずりぶし	たまねぎ キャベツ にんじん もやし しめじ こまつな しょうが ながねぎ	609	32.1
4	木	なつやさい カレーライス (むぎごはん)		ほしがたポテト たなばたフルーツポンチ	むぎ こめ あぶら じゃがいも さとう	ジョア ぶたにく かんてん	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン きピーマン ズッキーニ なす かぼちゃ ラフランス みかん パイン りんご	707	18.1
5	金	ごはん		たまねぎのみそしる さばのしおやき のりマヨいため	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば ハム あおのり	たまねぎ にんじん こまつな にんにく ごぼう コーン	648	25.1
8	月	ごはん (キムムッチ)		クッパスーフ タツカンジョン	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま こむぎこ みずあめ トッポギ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ のり とりにく	しょうが しいたけ たまねぎ もやし にんじん キャベツ ながねぎ にんにく トマト	721	29.4
9	火	とうもろこしごはん		なつやさいのスタミナじる めだいのカレーやき にらともやしのいためもの	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル パンこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ めだい チーズ とりにく	コーン にんじん とうがん なす ながねぎ にんにく もやし にら	586	27.7
10	水	マーボー豆腐どん (むぎごはん)		ちゅうかサラダ すいか	むぎ こめ ごまあぶら さとう でんぷん しらたき ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ くわかめ	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 すいか	658	25.2
11	木	ごはん		ぐだくさんみそしる いかのカリンあげ ひじきのもの	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか とりにく ひじき	にんじん キャベツ もやし ながねぎ ほうれんそう しょうが ごぼう コーン	579	25.8
12	金	やまがたしよくぼん		こめこのチャウダー スラッピージョー 5しょくのコールスロー	パン あぶら じゃがいも バター こめこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう しょうが にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり	641	30.7
16	火	ごはん		とうにゅうたんたんスープ やきぎょうざ (1~4年2こ、5・6年3こ) チンジャオロース	こめ ごまあぶら ごま はるさめ ラーゆ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ たけのこ もやし ピーマン	603	24.1
17	水	ごはん		フェジョアーダ フランゴパッサリーニョ キャベツとコーンのソテー	こめ あぶら さとう でんぷん	ミルクコーヒー ベーコン ウィンナー ぶたにく あかいんげんまめ ひよこまめ しろいんげんまめ とりにく ハム	にんにく セロリー たまねぎ トマト にんじん パセリ キャベツ コーン	686	27.7
18	木	ツナそぼろどん (むぎごはん)		キャベツのみそしる レモンゼリー	むぎ こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ まぐろ こおり豆腐 たまご	えのきたけ キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ えだまめ レモン	622	26.0

☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(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。

☎ 4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。
☎ 17日に提供するミルクコーヒーは牛乳停止の方は飲むことができません。



南野調理所 ☎ 3 7 1 - 2 4 1 6	平均栄養量	636	25.8
	基準栄養量	650	21.1~ 32.5