



9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人分* kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん		かきたまじる さばのしおやき ぶたにくとやさいのみそいため	こめ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご さば ぶたにく みそ	たまねぎ ごまつな ながねぎ にんじん キャベツ	642	29.3
3	火	ハヤシライス (ごはん)		かぼちゃサラダ (わふうクリームドレッシング) ぶどう (ひとり3こ)	こめ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ かぼちゃ ぶどう	674	22.0
4	水	ごはん		ワントンスープ いかのチリソース ジャー جان どうふ	こめ ワンタン 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 いか ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ながねぎ しいたけ にんじん もやし はくさい にんにく たけのこ たまねぎ	636	26.5
5	木	わかめごはん		とうがんのみそしる ぶたにくのかりんあげ にびたし	こめ でんぶん あぶら	わかめ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	たまねぎ とうがんにんじん ながねぎ しょうが はくさい もやし えのきたけ	628	26.2
6	金	チーズパン		ファイバースープ チキンフリカッセ フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	チーズ ぎゅうにゅう えび たら とりにく なまクリーム	にんにく たまねぎ トマト しめじ コーン にんじん キャベツ きゅうり	612	33.9
9	月	ごはん		やさいのごまじる ほっけのぶんかぼし ひじきのにもの	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ほっけ ひじき さつまあげ	にんじん だいこん なす ごまつな れんこん	591	28.6
10	火	ぶたキムチどん (むぎごはん)		はるさめサラダ みかんゼリー	むぎ こめ ごまあぶら しらたき さとう でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ キムチ なら もやし コーン きゅうり しょうが みかん	639	22.6
11	水	ウィンフルドンゆうしょう おめでどうこんだて イギリスパン (いちごジャム)		スコッチブロス フィッシュアンドチップス (タルタルソース・ケチャップ)	パン さとう むぎ こむぎこ あぶら タルタルソース じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ	いちご たまねぎ セロリー にんじん だいこん キャベツ コーン	617	23.2
12	木	ごはん		さつまじる あつやきたまご ごぼうのしぐれに	こめ さつまいも あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ たまご ぶたにく さつまあげ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ しょうが ごぼう しいたけ いんげん	585	24.2
13	金	あきやさい カレーライス (ごはん)		だいこんサラダ (たまねぎドレッシング) フルーツかんてん	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かんてん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん なす コーン だいこん きゅうり りんご もも パイン	662	18.4
17	火	ごはん		つきみじる いわしのカレーあげ ちくげんに	こめ しらたま でんぶん あぶら こんにやく さともい さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ いわし とりにく	にんじん だいこん はくさい ながねぎ ごまつな ごぼう れんこん しいたけ いんげん	617	22.2
18	水	ごはん		わかめスープ チーズタッカルビ りんご	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん トック	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく みそ チーズ	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ なら りんご	606	22.8
19	木	ごはん		キャベツのみそしる ししゃものなんぼんづけ (1・2年1ぼん、3~6年2ぼん) にくじゃが	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ みそ だいず ししゃも ぶたにく	キャベツ もやし ごまつな しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース	682	26.6
20	金	ココアしょくパン		かぼちゃのポターージュ とりにくのガーリックやき キャベツときのこのソテー	パン ココア あぶら	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく ベーコン	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく キャベツ エリンギ しめじ にんじん	623	27.8
24	火	ごはん		さわにじる さばのみそだれ いりどうふ	こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ とうふ たまご ひじき	にんじん ごぼう もやし ながねぎ たまねぎ しいたけ えだまめ	650	27.3
25	水	すきやきどん (ごはん)		ごまあえ りんご	こめ あぶら しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ながねぎ キャベツ いんげん りんご	669	26.2
26	木	ヨーグルトトースト		あきのみかくシチュー じゃことキャベツの ペペロンチーノソテー	パン さとう あぶら さつまいも バター こめこ マカロニ オリーブオイル	ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ ベーコン ちりめんじゃこ	いよかん あまなつみかん ゆず たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト にんにく キャベツ	626	25.9
27	金	ジャージャーめん (ちゅうかめん※)		やきぎょうぎ (1~4年2こ、5・6年3こ) くきわかめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ジョア ぶたにく とりにく みそ くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ コーン だいこん きゅうり	683	26.5
30	月	ごはん		ごじる たらのねぎしおレモンソース きりぼしだいこんのピリからに	こめ さともい でんぶん あぶら ごまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう みそ だいず たら ぶたにく	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが ながねぎ レモン にんにく きりぼしだいこん キムチ いんげん	610	26.8

☆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。
 粟、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。
 ※27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。
 ①11日に提供するミルクティーは牛乳停止の方は飲むことができません。
 ②27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	634	25.6
基準栄養量	650	21.1~32.5



南野調理所
☎371-2416