



4月学校給食予定献立表(小学校・Aコース)



令和7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	水	すきやきどん (ごはん)		じゃこいりにびたし かわちばんかん	ごめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ ちりめんじゃこ こなかつお	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ もやし コーン みずな かわちばんかん	606	25.0
10	木	ごはん		にらたまじる さばのしおやき ごぼうのしぐれに	ごめ でんぶん あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう たまご さば ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが ごぼう えのきたけ	629	25.6
11	金	ごはん		さくらかまぼこのすいもの さわらのあまからあげ にくやさしいため	ごめ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ さわら ぶたにく	だいこん たけのこ あさつき しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら	644	27.9
14	月	コッペパン		ごめこのクラムチャウダー 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 ごめこ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ チーズ あさり ウィンナー ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト キャベツ チンゲンサイ コーン	616	26.5
15	火	マーボーどうふどん (ごはん)		ちゅうかサラダ かわちばんかん	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 とりにく みそ とうふ くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし こまつな きゅうり かわちばんかん	596	25.2
16	水	まるパン		キャベツスープ メンチカツ (ちゅうのうソース) チリコンカン	パン こむぎこ パンこ あぶら 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 ひよこめ	にんじん キャベツ コーン こまつな たまねぎ にんにく しょうが トマト	623	29.4
17	木	チキンカレーライス (むぎごはん)		シルバーサラダ (イタリアンドレッシング) きよみオレンジ	むぎ 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 こまつな キャベツ きよみオレンジ	649	20.7
18	金	ごはん		じゃがいものみそしる さばのこうみだれ やさいのしらあえふう	ごめ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん ごんにやく ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ いんげん	657	25.9
21	月	ごはん		しらたまじる わふうハンバーグ ぶたにくとやさいのみそいため	ごめ しらたま さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ キャベツ にら	652	26.3
22	火	わかめごはん		はるやさいのみそしる ししゃものいそべあげ (1・2ねん1ぼん、3～6年2ぼん) ちくぜんに	ごめ こむぎこ あぶら ごんにやく さといち さとう	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ みそ ししゃも あおのり とりにく	たまねぎ キャベツ あさつき ごぼう にんじん しいたけ れんこん いんげん	620	24.3
23	水	チキンクリームライス (ケチャップあじごはん)		かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) デコボン	ごめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ジョア とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ かいそう	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり デコボン	628	21.2
24	木	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 ごんにやく さといち ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ さつまあげ こなかつお	ごぼう にんじん だいこん こまつな たけのこ えだまめ	609	28.5
25	金	ごはん		ちゅうかふうたまごスープ いかのチリソース (1・2ねん2ぼん、3～6ねん1こ) にらともやしのいためもの	ごめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし にら	601	27.8
28	月	ごはん		ごじる いわしのかばやき そくせきづけ	ごめ さといち でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ だいず いわし ごんぶ	にんじん だいこん こまつな しょうが キャベツ きゅうり	606	23.4
30	水	ナン		うずらたまごいり やさいのスープに カレーピーンズ いちごゼリー	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー うずらたまご ぶたにく とりにく だいず	にんじん キャベツ しめじ いんげん にんにく しょうが たまねぎ トマト いちご	637	30.7

☆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。

④23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。

南野調理所
☎371-2416

平均栄養量

625 25.9

基準栄養量

650 21.1～32.5