

1 2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	
1	月	ごはん		もずくのみそしる みなみかごかますのさざれやき やさいのおかかいため	こめ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル こめごはんこ あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ もずく みなみかごかます ベーコン ごなかつお	たまねぎ ごねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン いんげん	599	25.7	
2	火	チュモツパ (ごはん・キムムッチ・ チュモツパのぐ)		ごはんキムムッチ、チュモツパのぐを のせ、まぜながらたべてください！ タツカンマリ (とりにくとじゃがいものスープ) ラフランスゼリー	こめ ごまあぶら じゃがいも トッポギ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ のり	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ にら ながねぎ にんじん キムチ たくあん ごねぎ ラフランス	717	27.6	
3	水	やきとりどん (ごはん)		とんじる みかん	こめ あぶら こんにやく さといも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ごねぎ たまねぎ ながねぎ いんげん しょうが みかん	621	31.8	
4	木	ごはん		こめこのワンタンスープ さわらのあまからあげ そくせきづけ	こめ ごまあぶら こめごワンタン でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると さわら こんぶ	しょうが にんじん はくさい もやし こまつな にんにく キャベツ きゅうり	621	26.7	
5	金	アップルシナモン トースト		ポークビーンズ マカロニとやさいのソテー	パン バター さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー	りんご しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ ピーマン	636	27.8	
8	月	ごはん		なめこのみそしる ぶりフライ (ちゅうのうソース) ごぼうのしぐれに	こめ こむぎこ パンこ あぶら しらたき さとう	ジョア みそ ぶり ぶたにく さつまあげ	たまねぎ かぶ なめこ ながねぎ こまつな しょうが ごぼう しいたけ にんじん いんげん	592	21.9	
9	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) ぶたにくとだいこんのちゅうかに	こめ ごまあぶら ごま はるさめ ラーゆ こむぎこ パンこ さとう でんぶん	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 だいこん	643	23.1	
10	水	えびいり クリームライス (キャロットライス)		オニオンドレッシングサラダ りんご	こめ あぶら じゃがいも バター こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご ほうれんそう コーン キャベツ もやし きゅうり	607	23.3	
11	木	ごはん (かみかみふりかけ)		みそおでん にくやさしいため	こめ さとう こんにやく ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ ちくわ うずらたまご ちりめんじゃこ いとけずり あおのり ぶたにく	にんじん だいこん しょうが にんにく たまねぎ きくらげ キャベツ にら	608	28.8	
12	金	あんかけうどん (うどん※)		ちくわのいそべあげ (1・2年1ぼん、3～6年2ぼん) ごまあえ	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	にんじん ごぼう えのきたけ はくさい ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	633	26.0	
15	月	ごはん		さつまいものみそしる ししゃものあられあげ (1・2年1ぼん、3～6年2ぼん) にらともやしのいためもの	こめ さつまいも こめこ あられ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく みそ ししゃも ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ もやし にら	648	23.3	
16	火	マーボーどうふどん (むぎごはん)		ちゅうかサラダ みかん	むぎ こめ 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 くわかくめ	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 みかん	655	26.1	
17	水	わかめごはん		ふゆやさいのしょうがじる さばのしおやき こおりどうふのたまごとじ	こめ でんぶん むぎ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さば こおりどうふ たまご	ごぼう にんじん だいこん はくさい たまねぎ しょうが ながねぎ しいたけ えだまめ	660	29.1	
18	木	ごはん		とうじすいとんじる ぶたにくのゆずソース れんこんのしおきんぴら	こめ すいとん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	しいたけ にんじん だいこん かぼちゃ ながねぎ しょうが ゆず れんこん コーン	658	27.6	
19	金	おたのしみきゅうしょく				パン あぶら じゃがいも バター こめこ さとう こむぎこ ココア	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ たら とりにく とうにゅう	にんじん りんご たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく オレンジ きゅうり あまなつみかん コーン キャベツ あかピーマン	633	23.6
22	月	チキンカレーライス (むぎごはん)		てづくりふくじんづけ りんご	むぎ こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	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 きゅうり だいこん れんこん りんご	652	20.1	
23	火	ごはん		わかめスープ チヂミ チーズチュクポックム (ぶたにくとやさいのあまからチーズいため)	こめ ごまあぶら こめこ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ おから ぶたにく なまあげ チーズ	だいこん しょうが えのきたけ ながねぎ たまねぎ にら にんじん にんにく	664	24.1	
24	水	かみかみどん (むぎごはん)		かきたまじる だいずといものかりんとうあげ	むぎ こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら さつまいも くろざとう みずあめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず	たまねぎ たけのこ こまつな ながねぎ しょうが にんにく れんこん にんじん コーン	724	29.4	

☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。

おおもね低学年(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。

※12日に使用する袋麺(うどん)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。

☎8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

643

25.9

基準栄養量

650

21.1～
32.5

