



1 月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)



令和5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	
10	水	あげパン		ふゆやさしいシチュー キャベツソテー	パン あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ なまクリーム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい かぶ ほうれんそう キャベツ コーン	639	22.8	
11	木	ごはん		ぐぞうに さばのしおやき うらかみそぼろ	ぐぞうには、もちが はいています。 よくかんで たべましょう。 	こめ さといも もち ごまあぶら ごんにやく さとう	ぎゅうにゅう とり こんぶ かまぼこ ごおりどうふ さば ぶたにく さつまあげ	しいたけ にんじん だいこん はくさい ごぼう もやし	683	29.8
12	金	ごはん		さつまじる とうふハンバーグおろしソース ひじきのにも	こめ さつまいも こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり みそ とうふ ぶたにく ひじき さつまあげ	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ たまねぎ だいこん れんこん	565	21.7	
15	月	ミルクパン		やさしいスープ クリスピーチキン ナポリタンソテー	パン こむぎこ パンこ コーンフレーク あぶら オリーブオイル スパゲッティ	れんにゅう ぎゅうにゅう とり ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんにく しょうが ピーマン トマト	673	27.3	
16	火	ツナそぼろどん (むぎごはん)		きのこのみそしる スイートスプリング	むぎ こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ まぐろ ごおりどうふ	なめこ エリンギ えのきたけ はくさい こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん えだまめ スイートスプリング	609	25.4	
17	水	わかめごはん		よしのじる ししゃものてんぷら (1・2年1ぼん、3～6年2ぼん) ぶたにくとこまつなのピリからいため	こめ でんぶん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう とり しゃも ぶたにく	にんじん はくさい ながねぎ にんにく もやし こまつな	636	26.7	
18	木	ちゅうかめん※		みそラーメンのスープ やきぎょうざ (1～4年2こ、5・6年3こ) なまあげのチリソースいため	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ なまあげ	にんにく しょうが もやし にんじん にら コーン キャベツ たまねぎ ながねぎ	633	27.0	
19	金	ごはん		とんじる いかのねぎしおソース たまねぎのたまごとじ	こめ あぶら さといも でんぶん ごまあぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか とり たまご	にんじん ごぼう だいこん しょうが ながねぎ レモン たまねぎ ししいたけ	623	28.1	
22	月	ポークカレーライス (むぎごはん)		ブロッコリーサラダ みかん わふうクリームドレッシング	むぎ こめ あぶら じゃがいも	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 りんご コーン キャベツ ブロッコリー みかん	721	22.6	
23	火	ごはん		わふうじる とりにくのさいきょうやき だいこんといかのにも	こめ はるさめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご かまぼこ とり みるい	にんじん はくさい あさつき だいこん いんげん	610	28.1	
24	水	どうきょうとのこんだて ごはん		ごじる いわしのかんろに あしたばいりおひたし たくじょうしょうゆ	こめ ごんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず いわし	にんじん だいこん ながねぎ しょうが もやし キャベツ あしたば	581	24.1	
25	木	ごはん		たまごスープ さわらのコチュマヨやき チャブチェ	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とり たまご さわら ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ えのきたけ ながねぎ みつば にんにく ピーマン にら	608	28.5	
26	金	ほっかいどうのこんだて エスカロップ (ごはん・とんカツ)		キャベツとコーンのサラダ たまねぎドレッシング	こめ あぶら バター こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	680	22.0	
29	月	コーンしょくパン		ミネストローネ ますのバジルマヨネーズソース ジャーマンポテト ココアミルク	パン さとう ココア あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とり ます ベーコン	コーン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ バジル パセリ	644	31.7	
30	火	やまぐちけんのこんだて ごはん		やさいのごまじる チキンチキンごぼう にびたし	こめ さといも ごま でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ とり けずりぶし	にんじん かぶ ほうれんそう ごぼう えだまめ はくさい もやし えのきたけ	637	25.9	
31	水	マーボーどうふどん (むぎごはん)		はるさめサラダ いちごゼリー	むぎ こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	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 いちご	684	25.9	
☆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、カカオは給食で使用します。 ※18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。 29日に提供するココアミルクは牛乳停止の方は飲むことができません。							平均栄養量	639	26.1	
南野調理所 ☎371-2416							基準栄養量	650	21.1～ 32.5	