



3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	
1	金	ごはん		かきたまじる さけのしおやき にくじゃが	こめ でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ グリンピース	623	30.3	
4	月	ポークカレーライス (むぎごはん)		かいそうサラダ せとか わふうドレッシング	むぎ こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン もやし きゅうり せとか	676	21.6	
5	火	きなこあげパン		ワントンスープ キャベツソテー	パン あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく ベーコン	しょうが にんじん はくさい もやし たまねぎ にら キャベツ コーン	610	24.3	
6	水	ごはん		かぼちゃのポタージュ ハンバーグデミグラスソース パリパリサラダ たまねぎドレッシング パリパリめん	こめ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ぶたにく とりにく	たまねぎ かぼちゃ パセリ しょうが コーン にんじん キャベツ きゅうり	666	23.0	
7	木	とうふの ちゅうかにどん (むぎごはん)		あおのりポテト フルーツミックス	むぎ こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ えび あおだいず あおのり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい しいたけ ながねぎ みかん もも りんご バイン	682	25.7	
8	金	そつぎょうおいおい きゅうしょく			こめ でんぶん あぶら さとう こむぎこ	あぶらあげ かまぼこ とりにく ベーコン たまご なまクリーム	かんぴょう にんじん しいたけ だいこん たけのこ あさつき にんにく しょうが れんこん えだまめ ほうれんそう ぶどう いちご	701	21.6	
11	月	ソフトフランスパン		こめこのホワイトシチュー オムレツ チリコンカン ココアミルク(乳)	パン バター さとう ココア あぶら じゃがいも こめこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ たまご ぶたにく だいず ひよこめめ あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう にんにく しょうが トマト	658	31.0	
12	火	わかめごはん		はるさめスープ タッカルビ さくらゼリー	こめ ごまあぶら はるさめ あぶら トック さとう でんぶん	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にら さくらんぼ レモン	646	24.2	
13	水	ごはん		わふうじる さばのみそだれ そくせきづけ	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 さば みそ こんぶ	にんじん はくさい あさつき キャベツ きゅうり	640	25.4	
14	木	ごはん		ちゅうかスーフ いかのチリソース いためナムル	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと いか	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ はくさい しいたけ にんにく ながねぎ だいずもやし ほうれんそう	603	25.8	
15	金	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個、5・6年3個) なまあげのオイスターいため	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 みそ なんと なまあげ	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ にら キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	634	27.8	
18	月	ひじきごはん		とんじる ししゃもフライ (1・2年1本、3~6年2本) にびたし	こめ こんにやく あぶら さといも こむぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ	ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃも あぶらあげ けずりぶし	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ はくさい もやし えのきたけ	665	26.5	
19	火	ぶたどん (むぎごはん)		ごまあえ みかん	むぎ こめ あぶら さとう しらたき でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ いんげん みかん	645	24.8	
21	木	ごはん		ごまじる めばるのレモンふうみあげ ちくぜんに	こめ ごま でんぶん あぶら こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ めばる とりにく	にんじん だいこん はくさい ながねぎ レモン ごぼう れんこん しいたけ いんげん	637	27.4	
☆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。 ☆食料品の都合により、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。 ※15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。 (乳) 11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	649	25.7
南野調理所 ☎371-2416								基準栄養量	650	21.1~ 32.5