



7月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)



多摩市立学校給食センター永山調理所

令和6年度

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	I類 kcal	たんぱく質 g	
1	月	ごはん (つくだに)		みそちゃんごじる やきとりふう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ちりめんじゃこ こんぶ けずりぶし	たまねぎ キャベツ にんじん もやし しめじ こまつな しょうが ながねぎ	609	32.1	
2	火	ツナそぼろどん (むぎごはん)		キャベツのみそしる レモンゼリー	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 たまご	えのきたけ キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ えだまめ レモン	622	26.0	
3	水	ごはん		フェジョアーダ フランゴパッサリーニョ キャベツとコーンのソテー	こめ あぶら さとう でんぶん	ミルクコーヒー ベーコン ウィンナー ぶたにく あかいんげんまめ ひよこまめ しろいんげんまめ とりにく ハム	にんにく セロリー たまねぎ トマト にんじん パセリ キャベツ コーン	686	27.7	
4	木	ごはん		たまねぎのみそしる さばのしおやき のりマヨいため	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば ハム あおのり	たまねぎ にんじん こまつな にんにく ごぼう コーン	648	25.1	
5	金	なつやさいかレーライス (むぎごはん)		ほしがたポテト たなばたフルーツポンチ	むぎ こめ あぶら じゃがいも さとう	ジョア ぶたにく かんてん	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン きピーマン ズッキーニ なす かぼちゃ ラフランス みかん バイン りんご	707	18.1	
8	月	マーボー豆腐どん (むぎごはん)		ちゅうかサラダ すいか	むぎ こめ ごまあぶら さとう でんぶん しらたき ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ 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 しょうり すいか	658	25.2	
9	火	ごはん (キムムッチ)		クッパヌーフ タツカンジョン	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま こむぎこ みずあめ トッポギ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ のり とりにく	しょうが しいたけ たまねぎ もやし にんじん キャベツ ながねぎ にんにく トマト	721	29.4	
10	水	とうもろこしごはん		なつやさいのスタミナしる めだいのカレーやき にらともやしのいためもの	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブオイルパンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ めだい チーズ とりにく	コーン にんじん とうがん なす ながねぎ にんにく もやし にら	586	27.7	
11	木	タルトタダントースト		ポトフ グラタンふうクリームに	パン バター さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム チーズ	りんご たまねぎ にんじん セロリー キャベツ いんげん コーン	617	23.2	
12	金	ごはん		なめこのみそしる いわしフライ (たくじょうソース) ごまあえ	こめ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ いわし ひじき	だいこん なめこ ながねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし いんげん	592	20.5	
16	火	ごはん		ぐだくさんみそしる いかのカリンあげ ひじきのにももの	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか とりにく ひじき	にんじん キャベツ もやし ながねぎ ほうれんそう しょうが ごぼう コーン	579	25.8	
17	水	やまがたしよくばん		こめこのチャウダー スラッピージョー	パン あぶら じゃがいも バター こめこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ぶたにく だいたず ひじき	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう しょうが にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり	641	30.7	
18	木	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) チンジャオロース	こめ ごまあぶら ごま はるさめ ラーゆ こむぎこ 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 たまねぎ たけのこ もやし ピーマン	603	24.1	
<p>☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。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用予定です。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。</p>								平均栄養量	636	25.8
<p>3日に提供するミルクコーヒーは牛乳停止の方は飲むことができません。 5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。</p>								基準栄養量	650	21.1~ 32.5

永山調理所
☎375-4661