



9月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)



令和6年度

多摩市立学校給食センター永山調理所

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	おもにからだのちょうしをととのえる	1人1日 kcal	たんぱく質 g
2	月	ハヤシライス (ごはん)		かぼちゃサラダ (わふうクリームドレッシング) ぶどう (ひとり3こ)	こめ あぶら さつまいも	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 マッシュルーム えだまめ かぼちゃ ぶどう	674	22.0
3	火	ごはん		ワントンスープ いかのチリソース ジャー جانどうふ	こめ ワントン ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いか ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ながねぎ しいたけ にんじん もやし はくさい にんにく たけのこ たまねぎ	636	26.5
4	水	ごはん		かきたまじる さばのしおやき ぶたにくとやさいのみそいため	こめ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご さば ぶたにく みそ	たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん キャベツ	642	29.3
5	木	チーズパン		パイヤベースふうスープ チキンフリカッセ フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	チーズ ぎゅうにゅう えび たら とりにく なまクリーム	にんにく たまねぎ トマト しめじ コーン にんじん キャベツ きゅうり	612	33.9
6	金	ごはん		やさいのごまじる ほっけのぶんかぼし ひじきのにも	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ほっけ ひじき さつまあげ	にんじん だいこん なす こまつな れんこん	591	28.6
9	月	すきやきどん (ごはん)		ごまあえ りんご	こめ あぶら しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ながねぎ キャベツ いんげん りんご	669	26.2
10	火	ウィンズルドンゆうしょう あめでどうこんだて イギリスパン (いちごジャム)		スコッチブロス フィッシュアンドチップス (タルタルソース・ケチャップ)	パン さとう むぎ こむぎこ あぶら タルタルソース じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく メルルルサ	いちご たまねぎ セロリー にんじん だいこん キャベツ コーン	617	23.2
11	水	ごはん		さつまじる あつやきたまご ごぼうのしくれに	こめ さつまいも あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ たまご ぶたにく さつまあげ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ しょうが ごぼう しいたけ いんげん	585	24.2
12	木	ごはん		キャベツのみそじる ししゃものなんぼんづけ (1・2年1ほん、3～6年2ほん) にくじゃが	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ みそ だいち ししゃも ぶたにく	キャベツ もやし こまつな しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース	682	26.6
13	金	ジャージャーめん (ちゅうかめん※)		やきぎょうざ (1～4年2こ、5・6年3こ) くきわかめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ジョア ぶたにく とりにく みそ くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ コーン だいこん きゅうり	683	26.5
17	火	ごはん		つきみじる いわしのカレーあげ ちくぜんに <small>しらたまが はいっています。 よくかんで たべましょう。</small>	こめ しらたま 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 かまぼこ いわし とりにく	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな ごぼう れんこん しいたけ いんげん	617	22.2
18	水	ココアしょくパン		かぼちゃのポターージュ とりにくのガーリックやき キャベツときのこのソテー	パン ココア あぶら	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく ベーコン	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく キャベツ エリンギ しめじ にんじん	623	27.8
19	木	ぶたキムチどん (むぎごはん)		はるさめサラダ みかんゼリー	むぎ こめ ごまあぶら しらたき さとう でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ キムチ いら もやし コーン きゅうり しょうが みかん	639	22.6
20	金	ごはん		さわにじる さばのみそだれ いりどうふ	こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ とうふ たまご ひじき	にんじん ごぼう もやし ながねぎ たまねぎ しいたけ えだまめ	650	27.3
24	火	ヨーグルトトースト		あきのみかくシチュー じゃことキャベツの ペペロンチーノソテー	パン さとう あぶら さつまいも バター こめ マカロニ オリーブオイル	ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン ちりめんじゃこ	いよかん あまなつみかん ゆず たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト にんにく キャベツ	626	25.9
25	水	ごはん		ごじる たらねぎしおレモンソース きりぼしだいごんのピリからに	こめ さといも でんぶん あぶら ごまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう みそ だいち たら ぶたにく	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが ながねぎ レモン にんにく きりぼしだいごん キムチ いんげん	610	26.8
26	木	ごはん		わかめスープ チーズスタッカルビ りんご <small>トックは おもちゃです。 よくかんで たべましょう。</small>	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん トック	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく みそ チーズ	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ にら りんご	606	22.8
27	金	わかめごはん		とうがのみそじる ぶたにくのかりんあげ にびたし	こめ でんぶん あぶら	わかめ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	たまねぎ とうがんにんじん ながねぎ しょうが はくさい もやし えのきたけ	628	26.2
30	月	あきやさ カレーライス (ごはん)		だいごんサラダ (たまねぎドレッシング) フルーツかんてん	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かんてん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん なす コーン だいごん きゅうり りんご もも バイン	662	18.4

☆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。

※13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。

①10日に提供するミルクティーは牛乳停止の方は飲むことができません。

②13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。

平均栄養量

634

25.6

基準栄養量

650

21.1~
32.5永山調理所
☎375-4661