



10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	おもにからだのちようしをととのえる	1杯あたりのkcal	たんぱく質g
1	火	ブルコギどん (むぎごはん)		とうふスープ りんご	むぎ こめ ごまあぶら あぶら さとう はちみつ でんぷん	ぎゅうにゅう とり とうふ ぶたにく	はくさい こまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン だいずもやし しめじ にな りんご	617	26.7
2	水	ココアあげパン		さけのクリームシチュー フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	パン あぶら さとう ココア じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり	642	21.6
3	木	ごはん		はるさめスープ やきぎょうざ (1~4年2こ、5・6年3こ) ジャージャン豆腐	こめ はるさめ ごまあぶら こむぎこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまあげ みそ	にんじん はくさい チンゲンサイ ながねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	623	22.1
4	金	ごはん		みそけんちんじる いわしのかばやき そくせきづけ	こめ ごまあぶら さといも ごんにやく でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とり みそ いわし こんぶ	しいたけ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	626	26.6
7	月	ごはん		ふきよせじる さばのしおやき あきなすのからみいため	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	ジョア とり かまぼこ さば ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん しめじ こまつな ながねぎ なす	605	27.8
8	火	ハヤシライス (ごはん)		とりにくとキャベツのソテー みかん	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ いんげん みかん	639	24.4
9	水	しょくパン (たましさんブルーベリージャム)		やさいスープ さけのパジルフライ じゃがいものポロネーゼ	パン さとう あぶら こむぎこ パンこ オリーブオイル じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とり さけ ぶたにく	ブルーベリー たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パジル にんにく トマト	624	30.3
10	木	みそラーメン (ちゅうかめん※)		むしゅうマイ (ひとり2こ) かふうづけ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ にな たまねぎ だいこん きゅうり	628	25.9
11	金	ごはん		しらたまりみそじる さわらのなんぶやき くりとやさいのかんろに	こめ しらたま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら ごんにやく さとう でんぷん くり	ぎゅうにゅう みそ さわら ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ えだまめ	648	28.4
15	火	わかめごはん		わふうじる かぼちゃコロッケ ごんさいのそぼろに	こめ はるさめ でんぷん こむぎこ パンこ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく	にんじん はくさい こまつな ながねぎ かぼちゃ たまねぎ ごぼう れんこん だいこん グリーンピース	627	19.0
16	水	ぶたどん (ごはん)		やさいのごまじる みかん	こめ ごま あぶら しらたき さとう でんぷん	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	ごぼう にんじん れんこん だいこん こまつな しょうが たまねぎ みかん	621	25.0
17	木	まるパン		トマトに フライドチキン カラフルポテ	パン オリーブオイル さとう マカロニ でんぷん あぶら じゃがいも バター	ぶたにく とりにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パジル しょうが コーン えだまめ ほうれんそう ぶどう	637	28.0
18	金	マーボー豆腐どん (ごはん)		ちゅうかサラダ りんごゼリー	こめ あぶら さとう でんぷん 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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし きりほしだいこん きゅうり りんご	634	25.2
21	月	イギリスパン		はくさいのスープ しろみぎかなのトマトソース ミルキーポテ	パン あぶら オリーブオイル さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とり たら なまクリーム	たまねぎ にんじん はくさい こまつな にんにく トマト パジル	618	28.0
22	火	ごはん		かきたまじる とりにくのうめみそやき やさしいため	こめ でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ こまつな ながねぎ うめしょうが にんにく にんじん キャベツ にな	603	27.0
23	水	ボークカレーライス (ごはん)		グリーンサラダ (たまねぎドレッシング) レモンゼリー	こめ あぶら じゃがいも さとう	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 キャベツ ほうれんそう きゅうり レモン	642	20.9
24	木	ごはん		のっぺいじる さばのゆずみそがけ やさいのしらあえふう	こめ さといも でんぷん さとう ごんにやく ごま	ぎゅうにゅう とり きぼ みそ しろいんげんまめ	しいたけ にんじん はくさい ながねぎ ゆず きりほしだいこん キャベツ いんげん	642	25.1
25	金	ごはん		きゃべつのみぞしる ししゃものそばあげ (1・2年1個、3~6年2個) にくじゃが	こめ こむぎこ あぶら ごんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ししゃも あおのり ぶたにく	キャベツ ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん グリーンピース	668	25.9
28	月	ごはん		ちゅうかスープ いかのチリソース ぶたにくとだいごんのちゅうかに	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あおだいず	しいたけ にんじん はくさい こまつな しょうが にんにく ながねぎ だいご	614	28.5
29	火	ごはん		さつまいものんじる あつやきたまご ひじきのそぼろに	こめ あぶら ごんにやく さつまいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく ひじき	にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ れんこん いんげん	593	21.6
30	水	ごはん		だいごのみそじる とりにくとだいごのあまがらめ にらともやしのいためもの	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ だいず とりにく ぶたにく	だいご キャベツ こまつな ながねぎ もやし にんじん にら	698	28.2
31	木	くろざとうしょくパン		かぼちゃのとうにゅうスープ ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	パン くろざとう あぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう とり とうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン キャベツ だいご きゅうり	608	28.3

☆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。
 ☆**赤字**は市内産の食材を使う予定です。**赤字**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。
 ※10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。
 ◎7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。
 ○17日に提供するミックスジュースは牛乳停止の方も飲むことができます。

永山調理所
☎375-4661

平均栄養量	630	25.7
基準栄養量	650	21.1~32.5