



12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	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
2	月	きなこあげパン		いかいりトマトシチュー ウィンナーとやさいのソテー	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いか ウィナー	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン ピーマン	645	26.7
3	火	ごはん		<b>かきたまじる</b> さわらのみそマヨネーズやき なまあげのたいたん	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご さわら みそ なまあげ	たまねぎ たけのこ えのきたけ <b>こまつな</b> だいこん にんじん かぶ みずな	593	27.5
4	水	カレーピラフ		やさいスープ ケイジャンチキン グリーンサラダ (たまねぎドレッシング)	こめ じゃがいも あぶら	まぐろ ベーコン とり にあおだいず	たまねぎ あかピーマン マッシュルーム トマト にんじん だいこん コーン にんにく しょうが キャベツ こまつな きゅうり ほうれんそう ぶどう	587	18.8
5	木	ごはん		<b>ふゆやさいのみぞしる</b> しいらのからあげ きりほしだいこんのピリからに	こめ さといも でんぶん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ しいら とり	にんじん <b>はくさい</b> ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく きりほしだいこん キムチ なら	627	29.4
6	金	かふうそぼろどん (ごはん)		ちゅうかふうたまごスープ みかん	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり たまご ぶたにく だいず	たまねぎ もやし にんじん ながねぎ しょうが にんにく たけのこ なら みかん	645	29.6
9	月	ごはん		いもにじる さばのおろしだれ やさいのごまみそあえ	こめ あぶら さといも こんにやく さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さば ひじき みそ	まいたけ ながねぎ だいこん キャベツ にんじん いんげん もやし	634	25.1
10	火	ごはん (しそひじきふりかけ)		<b>おでん</b> にくやさしいため	こめ ちくわぶ こんにやく あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ うずらたまご ひじき けずりぶし ちりめんじゃこ ぶたにく	にんじん <b>だいこん</b> しそ しょうが にんにく たまねぎ きくらげ キャベツ なら	591	26.3
11	水	ごはん		トックスープ やきぎょうざ (1~4年2こ、5・6年3こ) ぶたにくとだいこんのちゅうかに	こめ ごまあぶら でんぶん トック こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あおだいず	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ だいこん	599	20.8
12	木	カレーうどん (うどん※)		とりてん にびたし	うどん でんぶん こむぎこ こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく あぶらあげ けずりぶし	<b>しいたけ</b> たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ しょうが はくさい もやし えのきたけ	628	29.3
13	金	ごはん		なまあげとキャベツのみそいため ちゅうかサラダ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しらたき ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ けきわかめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん キャベツ ながねぎ もやし きゅうり みかん	641	26.5
16	月	みそぶたどん (むぎごはん)		やさいのしょうがじる メロンゼリー	むぎ こめ あぶら さといも しらたき さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とり ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こまつな はくさい しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ メロン	625	25.4
17	火	ごはん		なめこのみそしる ぶりフライ (ちゅうのソース) くきわかめいりきんぴら	こめ こむぎこ パン あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶり ぶたにく くきわかめ	だいこん なめこ こねぎ ごぼう れんこん にんじん	646	23.9
18	水	 <b>おたのしみきゅうしよく</b>			パン あぶら じゃがいも バター こめ オリーブオイル さとう こんにやく こむぎこ	れんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ さけ ぶたにく とり にく たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく トマト パジル キャベツ きゅうり えだまめ いちご	768	30.6
19	木	ごはん		<b>だいこんのみぞしる</b> ぶたにくのゆずソース かぼちゃのそぼろに	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とり にく	<b>だいこん</b> しめじ こまつな <b>なかがねぎ</b> しょうが ゆず かぼちゃ えだまめ	658	27.3
20	金	こんさいカレーライス (むぎごはん)		じゃこいりやさいソテー りんご	むぎ こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん キャベツ こまつな コーン りんご	678	21.9
23	月	コーンしょくパン		ポークビーンズ ツナオムレツ やさいのパジルソテー Ⓜ️ キャラメルミルク	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム だいず まぐろ たまご ウィナー	コーン しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ パジル あかピーマン	705	29.1
24	火	わかめごはん		さつまいものみそしる いかのたつたあげ にらともやしのいためもの	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう とり にく みそ いか ぶたにく	たまねぎ しめじ こねぎ しょうが もやし にんじん なら	619	27.3

☆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。  
 ※12日に使用する袋麺(うどん)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。  
 ○4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。  
 Ⓜ️23日に提供するキャラメルミルクは牛乳停止の方は飲むことができません。

永山調理所  
☎375-4661

平均栄養量	641	26.2
基準栄養量	650	21.1~32.5