



1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よしをとどえる	1杯分 kcal	たんぱく質 9
9	木	ごはん		ごじる ほっけのぶんかぼし にくじゃが	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいたいず ほっけ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ごまつな たまねぎ グリーンピース	622	30.1
10	金	ハヤシライス (ごはん)		かぶとエリンギのブイヨンに みかん	こめ あぶら さとう バター	ジョア ぶたにく フランクソーセージ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ エリンギ みかん	592	20.0
14	火	ミックスピラフ		ジュリエンスープ オムレツ ふゆやさいのラタトゥイユ	こめ オリーブオイル さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウィナー	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんにく ごぼう れんこん だいこん しめじ トマト	587	21.3
15	水	ツナそぼろどん (むぎごはん)		やさいのごまじる あおりのポテト★	むぎ こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ まぐろ こおりどうふ あおりの	ごぼう にんじん だいこん もやし ごまつな しょうが たまねぎ えだまめ	707	27.1
16	木	ごはん		キムチスープ コチュマヨチキン チャブチェ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく	にんじん たけのこ はくさい キムチ もやし ながねぎ にんにく たまねぎ いら	608	27.1
17	金	ごはん		とんじる★ いかのかりんあげ たまねぎのたまごとじ	こめ あぶら さといも でんぶん しらたき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか たまご	にんじん ごぼう だいこん しょうが たまねぎ しいたけ	613	27.3
20	月	ごはん		よしのじる ししゃもいそべあげ (1・2年 1ぼん、3~6年 2ぼん) ぶたにくのピリからいため	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あおりの ぶたにく	にんじん はくさい ながねぎ にんにく たけのこ もやし ごまつな	611	27.2
21	火	こめこのカレーライス★ (ごはん)		シルバーサラダ (わふうドレッシング) レモンゼリー	こめ あぶら じゃがいも こめこ しらたき さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん りんご もも キャベツ ほうれんそう きゅうり レモン	601	22.6
22	水	イギリスパン (たまごさんブルーベリージャム)		はくさいとたまごのスープ たらのバジルマヨネーズソース ナポリタンソテー	パン さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル スパゲッティ	ぎゅうにゅう たまご たら ウィナー	ブルーベリー エリンギ にんじん はくさい バジル たまねぎ ピーマン トマト コーン	641	28.2
23	木	ごはん		さつまじる ハンバーグおろしソース れんこんのしおきんぴら	こめ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく ハム	にんじん かぶ はくさい ごまつな たまねぎ だいこん れんこん えだまめ	619	25.3
24	金	なかのけん ごはん		ひんのべじる さんぞくやき きのこのびたし	こめ じゃがいも すいとん でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ けずりぶし	にんじん だいこん ごぼう ごまつな にんにく しょうが はくさい もやし しめじ えのきたけ	672	26.4
27	月	とうきょうと ごはん		みそちゃんごじる やきとりふう いとかんてんのごまずあえ	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ かんてん	たまねぎ はくさい にんじん もやし しめじ ごまつな しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり	597	28.0
28	火	むかしのきゅうしょく あげパン★		こめこのホワイトシチュー★ キャベツソテー ココアミルク	パン あぶら さとう ココア バター こめこ	ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ なまクリーム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい かぶ ほうれんそう キャベツ コーン	640	22.6
29	水	マーボーどうふどん (むぎごはん)		はるさめサラダ りんご しょくひんロス	むぎ こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	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 きりぼしだいこん きゅうり りんご	676	25.8
30	木	ごはん		たまごきじる こくご ~たまごのいぐるま~ さばのおやき ひじきのそぼろに	こめ こんにやく でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまいも さば とりにく ひじき	しいたけ にんじん ごぼう だいこん しょうが ごまつな れんこん えだまめ	609	24.3
31	金	みそラーメン★ (ちゅうかめん※)		むしシュウマイ (ひとり2こ) なまあげのオイスターいため	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま でんぶん 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 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 いら たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	670	28.9

☆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、ビーナッツ、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。
 ※31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。
 ※10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。
 ※28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。

永山調理所 ☎375-4661



「そつぎょうまえにもういちど
たべたいきゅうしょくアンケート」で
リクエストがおおかった こんだてに、
★がついています。

平均栄養量	629	25.8
基準栄養量	650	21.1~ 32.5