４月学校給食予定献立表（小学校・Aコース）

令和７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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g
9	水	ごはん		さくらかまぼこのすいもの さわらのあまからあげ にくやさいいため	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ さわら ぶたにく	だいこん たけのこ あさつき しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら	644	27.9
10	木	ごはん		じゃがいものみそしる さばのこうみだれ やさいのしらあえふう	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ いんげん	657	25.9
11	金	すきやきどん （ごはん）		じゃこいりにびたし かわちばんかん	こめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ ちりめんじゃこ こなかつお	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ もやし コーン みずな かわちばんかん	606	25.0
14	月	まるパン		キャベツスープ メンチカツ （ちゅうのうソース） チリコンカン	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あかいんげんまめ ひよこまめ	にんじん キャベツ コーン こまつな たまねぎ にんにく しょうが トマト	623	29.4
15	火	チキンカレーライス （むぎごはん）		シルバーサラダ （イタリアンドレッシング） きよみオレンジ	むぎ こめ あぶら じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご こまつな キャベツ きよみオレンジ	649	20.7
16	水	コッペパン		こめこのクラムチャウダー ロングウィンナーのケチャップソース キャベツソテー	パン あぶら バター こめこ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ チーズ あさり ウィンナー ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト キャベツ チンゲンサイ コーン	616	26.5
17	木	マーボーどうふどん （ごはん）		ちゅうかサラダ かわちばんかん	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 とりにく みそ とうふ くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし こまつな きゅうり かわちばんかん	596	25.2
18	金	ごはん		ごじる いわしのかばやき そくせきづけ	こめ さといも でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ だいず いわし こんぶ	にんじん だいこん こまつな しょうが キャベツ きゅうり	606	23.4
21	月	ごはん		にらたまじる さばのしおやき ごぼうのしぐれに	こめ でんぷん あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう たまご さば ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが ごぼう えのきたけ	629	25.6
22	火	チキンクリームライス （ケチャップあじごはん）	㊂ジョア	かいそうサラダ （たまねぎドレッシング） デコポン	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ジョア とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ かいそう	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり デコポン	628	21.2
23	水	わかめごはん		はるやさいのみそしる ししゃものいそべあげ (1・2ねん1ぽん、３～6年2ほん) **ちくぜんに**	こめ こむぎこ あぶら こんにゃく さといも さとう	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ みそ ししゃも あおのり とりにく	たまねぎ キャベツ あさつき ごぼう にんじん **しいたけ** れんこん いんげん	620	24.3
24	木	ナン		うずらたまごいり やさいのスープに カレービーンズ いちごゼリー （うずらたまごがはいっています。よくかんでたべましょう！）	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー うずらたまご ぶたにく とりにく だいず	にんじん キャベツ しめじ いんげん にんにく しょうが たまねぎ トマト いちご	637	30.7
25	金	ごはん		しらたまじる わふうハンバーグ ぶたにくとやさいのみそいため （しらたまがはいっています。よくかんでたべましょう！）	こめ しらたま さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ キャベツ にら	652	26.3
28	月	ごはん		ちゅうかふうたまごスープ いかのチリソース （１・２ねん２ほん、３～６ねん１こ） にらともやしのいためもの	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし にら	601	27.8
30	水	ごはん		けんちんじる とりにくのさいきょうやき たけのこのおかかいため	こめ こんにゃく さといも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ さつまあげ こなかつお	ごぼう にんじん だいこん こまつな たけのこ えだまめ	609	28.5
							平均栄養量	625	25.9
							基準栄養量	650	21.1～32.5

☆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。
㊂22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。

永山調理所
☎375－4661