

12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	おもにからだのちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	えびいり クリームライス (キャロットライス)	牛乳	オニオンドレッシングサラダ りんご	ごめ あぶら ジャがいも バター ごめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう コーン キャベツ もやし きゅうり りんご	607	23.3	
2	火	ごはん	牛乳	とうにゅうたんなんスープ やきぎょううざ (1~4年2ご、5・6年3ご) ぶたにくとだいこんのちゅうかに	ごめ ごまあぶら ごま はるさめ ラー油 こむぎご パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ ながねぎ だいこん	643	23.1	
3	水	ごはん	牛乳 ヨーグルト	なめこのみそしる ぶりフライ (ちゅうのうのラソース) ごぼうのしぐれに	ごめ こむぎご パンこ あぶら しらたき さとう	ジョア みそ ぶり ぶたにく さつまあげ	たまねぎ かぶ なめこ ながねぎ こまつな しょうが ごぼう しいたけ にんじん いんげん	592	21.9	
4	木	ごはん	牛乳	もずくのみそしる みなみかごまますのざざれやき やさいのおかかいため	ごめ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル ごめこパンこ あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ もずく みなみかごまます ベーコン こなかつお	たまねぎ こねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン いんげん	599	25.7	
5	金	あんかけうどん (うどん※)	牛乳	ちくわのいそべあげ (1・2年1ぼん、3~6年2ぼん) ごまあえ	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎご こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	にんじん ごぼう えのきだけ はくさい ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	633	26.0	
8	月	ごはん	牛乳	こめこのワンタンスープ さわらのあまからあげ そくせきづけ	ごめ ごまあぶら こめこワンタン でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると さわら こんぶ	しょうが にんじん はくさい もやし こまつな にんにく キャベツ きゅうり	621	26.7	
9	火	アップルシナモン トースト	牛乳	ポークピーンズ マカロニとやさいのソテー	パン バター さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ウィンナー	りんご 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 ピーマン	636	27.8	
10	水	ごはん	牛乳	わかめスープ チヂミ チーズキュックパックム (ぶたにくとやさいのあまからチーズいため)	ごめ ごまあぶら こめこ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ おから ぶたにく なまあげ チーズ	だいこん しょうが えのきだけ ながねぎ たまねぎ にら にんじん にんにく	664	24.1	
11	木	やきとりどん (ごはん)	牛乳	とんじる みかん	ごめ あぶら こんにゃく さといも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん ごぼう だいこん こねぎ たまねぎ ながねぎ いんげん しょうが みかん	621	31.8	
12	金	わかめごはん	牛乳	ふゆやさいのしょうがじる さばのしややき こおりどうふのたまごとじ	ごめ でんぶん むぎ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とくにく さば こおりどうふ たまご	ごぼう にんじん だいこん はくさい たまねぎ しょうが ながねぎ しいたけ えだまめ	660	29.1	
15	月	おたのしみきゅうしょく				パン あぶら ジャがいも バター ごめこ さとう こむぎご ココア	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ たら とりにく とうにゅう	にんじん りんご たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく オレンジ きゅうり あまなみかん コーン キャベツ あかピーマン	633	23.6
16	火	ごはん	牛乳	さつまいものみそしる ししゃものあられあげ (1・2年1ぼん、3~6年2ぼん) にらともやしのいためもの	ごめ さつまいも こめこ あられ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく みそ ししゃも ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ もやし にら	648	23.3	
17	水	マーボーどうふどん (むぎごはん)	牛乳	ちゅうかサラダ みかん	むぎ ごめ 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 とうふ くわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし きゅうり みかん	655	26.1	
18	木	ごはん (かみかみふりかけ)	牛乳	みそおでん にくやさいいため	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！	ごめ さとう こんにゃく ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ ちくわ うずらたまご ちりめんじやこ いとけずり あおのり ぶたにく	にんじん だいこん しょうが にんにく たまねぎ きくらげ キャベツ にら	608	28.8
19	金	ごはん	牛乳	とうじすいとんじる ぶたにくのゆずソース れんこんのしおきんびら	とうじすいとんじる ぶたにくのゆずソース れんこんのしおきんびら	ごめ すいとん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうじ ぶたにく ハム	しいたけ にんじん だいこん かぼちゃ ながねぎ しょうが ゆずれんこん コーン	658	27.6
22	月	チキンカレーライス (むぎごはん)	牛乳	てづくりふくじんづけ りんご	てづくりふくじんづけ りんご	むぎ ごめ あぶら ジャがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とうじ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん れんこん りんご	652	20.1
23	火	かみかみどん (むぎごはん)	牛乳	かきたまじる だいすといものかりんとうあげ	かきたまじる だいすといものかりんとうあげ	むぎ ごめ でんぶん あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら さつまいも くろざとう みすあめ ごま	ぎゅうにゅう とうじ ぶたまご だいす	たまねぎ たけのこ こまつな ながねぎ しょうが にんにく れんこん にんじん コーン	724	29.4
24	水	ごはんにキムムッち、チュモッパのぐを のせ、まぜながらたべてください！	牛乳	カミカミこんでです。 よくかんでたべてください！	トップギーがはいっています。 よくかんでたべましょう。	ごめ まあぶら ジャがいも トップギー ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうじ まぐろ のり	にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ にら ながねぎ にんじん キムチ たくあん こねぎ ラフランス	717	27.6
☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。							平均栄養量	643	25.9	
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。							基準栄養量	650	21.1~ 32.5	
☆食材の都合により、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。										
※5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 3日に提供するヨーグルト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			