



# 1 2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	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	kcal	たんぱく質	
1	月	えびいり クリームライス (キャロットライス)		オニオンドレッシングサラダ りんご	こめ あぶら じゃがいも バター こめこ 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		とうにゅうたんたんスープ やきぎょうざ (1・4年2こ、5・6年3こ) ぶたにくとだいごんのちゅうかに なめこのみそしる	こめ ごまあぶら ごま はるさめ ラーゆ こむぎこ 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 だいごん	643	23.1	
3	水	ごはん		ぶりフライ (ちゅうのうソース) ごぼうのしぐれに もずくのみそしる	こめ こむぎこ 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		みなみかごかますのさざれやき やさいのおかかいため	こめ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル こめこパンこ あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ もずく みなみかごかます 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※)		ちくわのいそべあげ (1・2年1ほん、3～6年2ほん) ごまあえ	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごんにやく 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 えのきたけ 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		こめこのワタンスープ さわらのあまからあげ そくせきづけ	こめ ごまあぶら こめこワタン 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		ポークビーンズ 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 だいず 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		わかめスーフ チヂミ チーズチュクポックム (ぶたにくとやさいのあまからチーズいため)	こめ 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	だいごん しょうが えのきたけ ながねぎ たまねぎ なら にんじん にんにく	664	24.1	
11	木	やきとりどん (ごはん)		とんじる みかん	こめ あぶら ごんにやく 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 だいごん 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		ふゆやさいのしょうがじる さばのしおやき こおりどうふのたまごとじ	こめ 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 とりにく さば こおりどうふ たまご	ごぼう にんじん だいごん 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 じゃがいも バター こめこ さとう こむぎこ 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 あまなつみかん コーン キャベツ あかピーマン	633	23.6	
16	火	ごはん		さつまいものみそしる ししゃものあられあげ (1・2年1ほん、3～6年2ほん) にらともやしのいためもの	こめ 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 だいごん ながねぎ もやし なら	648	23.3	
17	水	マーボーどうふどん (むぎごはん)		ちゅうかサラダ みかん	むぎ 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 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 きゅうり みかん	655	26.1	
18	木	ごはん (かみかみふりかけ)		みぞおでん にくやさしいため	こめ さとう ごんにやく 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 ちりめんじゃこ いとけずり あおのり ぶたにく	にんじん だいごん しょうが にんにく たまねぎ きくらげ キャベツ なら	608	28.8	
19	金	ごはん		とうじすいとんじる ぶたにくのゆずソース れんごんのしおきんぴら	こめ すいとん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	しいたけ にんじん だいごん かぼちゃ ながねぎ しょうが ゆず れんごん コーン	658	27.6	
22	月	チキンカレーライス (むぎごはん)		てづくりふくじんづけ りんご	むぎ こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	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 きゅうり だいごん れんごん りんご	652	20.1	
23	火	かみかみどん (むぎごはん)		かきたまじる だいずといものかりんとうあげ	むぎ こめ でんぶん あぶら ごんにやく さとう ごまあぶら さつまいも くろざとう みずあめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず	たまねぎ たけのこ こまつな ながねぎ しょうが にんにく れんごん にんじん コーン	724	29.4	
24	水	チュモツパ (ごはん・キムムッチ・ チュモツパのぐ)		タツカンマリ (とりにくとじゃがいものスープ) ラフランスゼリー	こめ ごまあぶら じゃがいも トッポギ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ のり	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ なら 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。 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。 ※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。 ㊦ 3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。								平均栄養量	643	25.9
永山調理所 ☎375-4661								基準栄養量	650	21.1～ 32.5

