

4月学校給食予定献立表 (中学校・Aコース)

令和6年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜日	主食	牛乳	献立名	主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える	1人あたり kcal	たんぱく質 g
9	火	ご飯		呉汁 さけのフライ ごぼうのしぐれ煮 卓上ソース	米 里芋 小麦粉 パン粉 油 しらたき 砂糖	牛乳 味噌 大豆 さけ 豚肉 さつま揚げ	人参 大根 小松菜 生姜 ごぼう えのき茸 いんげん	866	35.8
10	水	ご飯		けんちん汁 鶏肉の西京焼き 筍のおかか炒め	米 ごま油 里芋 こんにやく 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌 さつま揚げ 削り節	しいたけ ごぼう 人参 大根 長ねぎ 筍 いんげん	773	34.0
11	木	ご飯		五目汁 いわしの蒲焼き ひじき入り和え物	米 油 じゃが芋 澱粉 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 味噌 いわし ひじき	ごぼう 玉ねぎ 人参 筍 小松菜 生姜 キャベツ えのき茸	800	27.9
12	金	味噌豚丼 (麦ご飯)		野菜の生姜汁 ピーチゼリー	麦 米 油 里芋 しらたき 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	ごぼう 人参 小松菜 白菜 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 しめじ もも	794	31.5
15	月	コッペパン		ビーンズチャウダー ロングウィナーのケチャップソース キャベツソテー	パン 油 バター 小麦粉 砂糖 キャベツソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 白いんげん豆 ウィナー ハム	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 トマト キャベツ コーン	793	32.1
16	火	チキンカレーライス (ご飯)		グリーンサラダ 清見オレンジ イタリアンドレッシング	米 油 じゃが芋 しらたき	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ 小松菜 きゅうり 清見オレンジ	836	24.7
17	水	丸パン		ABCパスタスープ メンチカツ チリコンカン 卓上ソース	パン 油 マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく 生姜 トマト	782	35.7
18	木	ご飯		にら玉汁 さばの七味焼き 煮浸し	米 澱粉 油	牛乳 卵 さば 油揚げ 削り節	玉ねぎ 人参 にら 長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 もやし えのき茸	779	30.1
19	金	ご飯		中華スープ いかの南蛮ソース チンジャオロース	米 ごま油 澱粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 なんと 若布 いか 豚肉	生姜 しいたけ 白菜 長ねぎ にんにく 筍 もやし ピーマン 人参	767	34.1
22	月	チキンクリームライス (ケチャップ味ご飯)		キャベツとコーンのサラダ デコボン 玉ねぎドレッシング	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉	ジョア 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり デコボン	806	25.8
23	火	ご飯		味噌ごぼう汁 さわらの甘酢あん 野菜のごま酢和え	米 油 こんにやく 澱粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 味噌 さわら 油揚げ	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	823	33.9
24	水	ご飯		だまご汁 和風ハンバーグ 野菜のベーコン炒め	米 油 だまご餅 小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	人参 大根 長ねぎ 小松菜 生姜 玉ねぎ キャベツ れんこん	842	29.3
25	木	若布ご飯		春野菜の味噌汁 めひかりの唐揚げ 根菜のそぼろ煮	米 澱粉 油 里芋 砂糖 <small>めひかりは骨まで 食べられますが、 よくかんで食べましょう</small>	若布 牛乳 味噌 生揚げ めひかり 豚肉	玉ねぎ キャベツ 筍 あさつき 人参 ごぼう れんこん グリーンピース	800	31.0
26	金	ナン		野菜のスープ煮 キーマカレー 河内晩柑	パン 油 じゃが芋 砂糖 澱粉	牛乳 ウィナー 豚肉 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ いんげん にんにく 生姜 トマト 河内晩柑	742	34.4
30	火	四川豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ メロンゼリー	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油 しらたき ごま	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 えび 莖若布	にんにく 生姜 人参 筍 しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり メロン	792	33.0

☆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。

☑22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。



南野調理所 ☎371-2416



平均栄養量	800	31.6
基準栄養量	830	27.0~ 41.5