

4月学校給食予定献立表（中学校・B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 | 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1日 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 | 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 荳若布 | 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 |
| 11 | 木 | ご飯 | | だまこ汁 和風ハンバーグ 野菜のベーコン炒め | 米 油 だまこ餅 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 |
| 12 | 金 | 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 |
| 15 | 月 | 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 |
| 16 | 火 | 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 | 牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 白いんげん豆 ウィンナー 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 |
| 17 | 水 | 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 |
| 18 | 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 |
| 19 | 金 | 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 こんにゃく 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 |
| 22 | 月 | 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 | 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 |
| 23 | 火 | 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 |
| 24 | 水 | 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 なたと 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 |
| 25 | 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 |
| 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 ウィンナー 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 | 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 こんにゃく 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 |

☆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。

④ 23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

平均栄養量

800

31.6

基準栄養量

830

27.0~
41.5