



# 1月学校給食予定献立表(中学校・Aコース)



令和5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 |
|----|----|-------------------------------------|----|---|--|--------------------------------------|--|------------|---------|
| 10 | 水  | 揚げパン                                |    | 冬野菜シチュー<br>キャベツソテー                              | パン 油 砂糖 バター 小麦粉                              | 牛乳 さけ 白いんげん豆<br>生クリーム チーズ ベーコン       | 玉ねぎ 人参 白菜 かぶ<br>ほうれん草 キャベツ コーン                           | 756        | 26.3    |
| 11 | 木  | ご飯                                  |    | <b>具雑煮</b><br>さばの塩焼き<br>浦上そばろ                   | 米 里芋 もち ごま油<br>こんにゃく 砂糖                      | 牛乳 鶏肉 昆布 かまぼこ<br>凍り豆腐 さば 豚肉<br>さつま揚げ | <b>しいたけ</b> 人参 大根 白菜<br>ごぼう もやし                          | 858        | 36.3    |
| 12 | 金  | ご飯                                  |    | <b>薩摩汁</b><br>豆腐ハンバーグおろしソース<br>ひじきの煮物           | 米 さつま芋 小麦粉 パン粉<br>砂糖 ごま油                     | 牛乳 鶏肉 味噌 豆腐 豚肉<br>ひじき さつま揚げ          | 人参 ごぼう <b>白菜</b> 長ねぎ<br>玉ねぎ 大根 れんこん                      | 724        | 26.3    |
| 15 | 月  | ミルクパン                               |    | 野菜スープ<br>クリスピーチキン<br>ナポリタンソテー                   | パン 小麦粉 パン粉<br>コーンフレーク 油<br>オリーブオイル<br>スパゲッティ | 練乳 牛乳 鶏肉 ウィンナー                       | 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン<br>にんにく 生姜 ビーマン<br>トマト                   | 810        | 32.6    |
| 16 | 火  | ツナそばろ丼<br>(麦ご飯)                     |    | きのこの味噌汁<br>スイートスプリング                            | 麦 米 油 砂糖                                     | 牛乳 味噌 まぐろ 凍り豆腐                       | なめこ エリンギ えのき茸<br>白菜 小松菜 長ねぎ 生姜<br>玉ねぎ 人参 枝豆<br>スイートスプリング | 755        | 31.2    |
| 17 | 水  | 若布ご飯                                |    | 吉野汁<br>ししゃもの天ぷら(1人2本)<br>豚肉と小松菜のピリ辛炒め           | 米 澱粉 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ 油<br>砂糖               | 若布 牛乳 鶏肉 ししゃも<br>豚肉                  | 人参 白菜 長ねぎ にんにく<br>もやし 小松菜                                | 798        | 31.4    |
| 18 | 木  | 中華麺※                                |    | 味噌ラーメンのスープ<br>焼き餃子(1人3個)<br>生揚げのチリソース炒め         | 中華麺 油 ごま 小麦粉 砂糖<br>澱粉                        | 牛乳 豚肉 なた 味噌<br>生揚げ                   | にんにく 生姜 もやし 人参<br>にら コーン キャベツ 玉ねぎ<br>長ねぎ                 | 756        | 32.6    |
| 19 | 金  | ご飯                                  |    | <b>豚汁</b><br>いかのねぎ塩ソース<br>玉ねぎの卵とじ               | 米 油 里芋 澱粉 ごま油<br>しらたき 砂糖                     | 牛乳 豚肉 味噌 いか 鶏肉 卵                     | 人参 ごぼう <b>大根</b> 生姜<br>長ねぎ レモン 玉ねぎ<br>しいたけ               | 791        | 34.0    |
| 22 | 月  | ポークカレーライス<br>(麦ご飯)                  |    | ブロッコリーサラダ<br>みかん<br>和風クリームドレッシング                | 麦 米 油 じゃが芋                                   | 牛乳 豚肉                                | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参<br>りんご コーン キャベツ<br>ブロッコリー みかん             | 893        | 27.4    |
| 23 | 火  | ご飯                                  |    | 和風汁<br>鶏肉の西京焼き<br>大根といかの煮物                      | 米 春雨 澱粉 砂糖                                   | 牛乳 うずら卵 かまぼこ 鶏肉<br>味噌 いか             | 人参 白菜 あさつき 大根<br>いんげん                                    | 771        | 34.0    |
| 24 | 水  | <b>東京都の献立</b><br>ご飯                 |    | 呉汁<br>いわしの甘露煮<br>明日葉入りお浸し<br>卓上醤油               | 米 こんにゃく 里芋 砂糖                                | 牛乳 油揚げ 味噌 大豆<br>いわし                  | 人参 大根 長ねぎ 生姜<br>もやし キャベツ 明日葉                             | 732        | 28.8    |
| 25 | 木  | ご飯                                  |    | 卵スープ<br>さわらのコチュマヨ焼き<br>チャブチェ                    | 米 澱粉<br>ノンエッグマヨネーズ 油<br>春雨 ごま油 砂糖            | 牛乳 鶏肉 卵 さわか 豚肉                       | 玉ねぎ 人参 きくらげ<br>えのき茸 長ねぎ みつば<br>にんにく ビーマン にら              | 788        | 37.2    |
| 26 | 金  | <b>北海道の献立</b><br>エスカロップ<br>(ご飯・豚カツ) |    | キャベツとコーンのサラダ<br>玉ねぎドレッシング                       | 米 油 バター 小麦粉 パン粉                              | 牛乳 豚肉                                | にんにく 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム トマト<br>グリーンピース コーン<br>キャベツ きゅうり   | 873        | 26.7    |
| 29 | 月  | コーン食パン                              |    | ミネストローネ<br>ますのバジルマヨネーズソース<br>ジャーマンポテト<br>ココアミルク | パン 砂糖 ココア 油<br>ノンエッグマヨネーズ 澱粉<br>じゃが芋 バター     | 牛乳 鶏肉 ます ベーコン                        | コーン にんにく セロリー<br>玉ねぎ 人参 トマト キャベツ<br>バジル パセリ              | 757        | 36.9    |
| 30 | 火  | <b>山口県の献立</b><br>ご飯                 |    | 野菜のごま汁<br>チキンチキンごぼう<br>煮浸し                      | 米 里芋 ごま 澱粉 油 砂糖                              | 牛乳 味噌 鶏肉 削り節                         | 人参 かぶ ほうれん草 ごぼう<br>枝豆 白菜 もやし えのき茸                        | 811        | 31.9    |
| 31 | 水  | 麻婆豆腐丼<br>(麦ご飯)                      |    | 春雨サラダ<br>いちごゼリー                                 | 麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油<br>春雨                        | 牛乳 豚肉 味噌 豆腐                          | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参<br>長ねぎ もやし コーン<br>きゅうり いちご                | 851        | 31.6    |

☆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、カカオは給食で使用します。

※18日に使用する袋麺(中華麺)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。

29日に提供するココアミルクは牛乳停止の方は飲むことができません。

平均栄養量

795

31.6

基準栄養量

830

27.0~

41.5

南野調理所  
☎371-2416