



1 2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
1	金	ご飯		おでん しそひじきふりかけ 肉野菜炒め いちごミルメーク	米 こんにゃく 油 砂糖 ごま 澱粉	牛乳 昆布 さつま揚げ 竹輪 うずら卵 ひじき 削り節 ちりめんじゃこ 豚肉	人参 大根 しそ 生姜 にんにく 玉ねぎ きくらげ キャベツ たら	758	30.8
4	月	イギリスパン		ポークビーンズ ツナオムレツ 野菜のパシルソテー	パン 油 じゃが芋 砂糖 マカロニ オリーブオイル	牛乳 豚肉 生クリーム 大豆 まぐろ 卵 ウィナー	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム キャベツ バジル コーン	726	34.0
5	火	ご飯		大根の味噌汁 さばの塩焼き ひじきのそぼろ煮	米 ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 さば 鶏肉 ひじき	大根 しめじ 小松菜 長ねぎ ごぼう 人参 コーン 枝豆	773	29.9
6	水	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ りんご	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油 しらたき ごま	牛乳 豚肉 大豆 味噌 豆腐 荳若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり りんご	825	31.3
7	木	ご飯		野菜のごま汁 ほっけの文化干し 切干大根のピリ辛煮	米 ごま ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 ほっけ 鶏肉	ごぼう 人参 白菜 れんこん 生姜 にんにく 切干大根 キムチ たら	763	34.9
8	金	うどん※		カレーうどんの汁 鶏天 煮浸し	うどん 澱粉 小麦粉 米粉 油	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 削り節	しいたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ 生姜 白菜 もやし えのき茸	759	34.8
11	月	ご飯		ビーフンスープ 揚げ餃子(1人3個) 豚肉と大根の中華煮	米 ビーフン 小麦粉 油 ごま油 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 鶏肉 青大豆	しいたけ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし キャベツ にんにく 生姜 大根 長ねぎ	802	28.4
12	火	凍り豆腐のそぼろ丼 (ご飯)		冬野菜の味噌汁 はちみつゆずゼリー	米 ごま油 砂糖 はちみつ	牛乳 味噌 鶏肉 凍り豆腐 卵 青大豆	人参 白菜 かぶ 長ねぎ ほうれん草 生姜 玉ねぎ しいたけ ゆず	778	32.3
13	水	ポークカレーライス (麦ご飯)		海藻サラダ みかん 青じそドレッシング	麦 米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 海藻	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご コーン もやし きゅうり みかん	861	26.7
14	木	ご飯		なめこの味噌汁 ぶりフライ 五目金平 卓上ソース	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 味噌 ぶり 豚肉	大根 なめこ こねぎ ごぼう れんこん 人参 枝豆	820	28.5
15	金	お楽しみ給食			米 油 じゃが芋 バター 米粉 オリーブオイル 砂糖 しらたき	牛乳 生クリーム チーズ さけ 豚肉 鶏肉 青大豆 豆乳	グリーンピース 玉ねぎ コーン 人参 みかん ほうれん草 生姜 にんにく トマト バジル キャベツ 小松菜 いちご	885	29.3
18	月	ブルコギ丼 (ご飯)		トックスープ	米 ごま油 澱粉 トック 砂糖 はちみつ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	にんにく しいたけ 白菜 ほうれん草 生姜 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 大豆もやし 人参 たら	773	33.7
19	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 りんご イタリアンドレッシング	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 しめじ キャベツ コーン 小松菜 りんご	809	24.3
20	水	ご飯		せんべい汁 いわしの蒲焼き 生揚げの炊いたん	米 せんべい 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 いわし 生揚げ	人参 ごぼう まいたけ 白菜 長ねぎ 生姜 大根 かぶ 水菜	806	29.7
21	木	パインパン		かぼちゃのポタージュ 鶏肉のゆずマヨソース 大根サラダ 和風ドレッシング	パン 油 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ 砂糖 澱粉	牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉	パインアップル 玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんにく ゆず 大根 人参 きゅうり コーン	766	30.4
22	金	若布ご飯		じゃが芋の味噌汁 いかのさらさ揚げ にらともやしの炒め物	米 じゃが芋 澱粉 油 砂糖	若布 牛乳 味噌 いか 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 もやし 人参 たら	778	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。
 ※8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。
 ○15日に提供するみかんジュースは牛乳停止の方も飲むことができます。
 1日に提供するいちごミルメークは牛乳停止の方は飲むことができません。
 ◎19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	793	30.7
基準栄養量	830	27.0~ 41.5