

11月学校給食予定献立表（中学校・Aコース）

令和7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	
4	火	ご飯		白菜の味噌汁 さばのおろしかけ 玉ねぎの卵とじ	米 砂糖 油 しらたき	牛乳 味噌 さば 卵	人参 しめじ 白菜 もやし 大根 玉ねぎ しいたけ いんげん	775	30.3	
5	水	丸パン		ミネストローネ メンチカツ (中濃ソース) カラフルポテト	パン 麦 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ コーン 枝豆	740	30.5	
6	木	ご飯		大根の味噌汁 たちうおの唐揚げ 筑前煮	米 澱粉 油 ごんにやく 里芋 砂糖	油揚げ 味噌 たちうお 鶏肉 ショア	大根 えのき茸 小松菜 長ねぎ ごぼう れんこん 人参 しいたけ いんげん	841	28.9	
7	金	ハヤシライス (ご飯)		グリーンサラダ りんご	米 油 米粉 砂糖	牛乳 豚肉 青大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム キャベツ 小松菜 きゅうり りんご	841	27.1	
10	月	ご飯		和風汁 さわらの竜田揚げ 切干大根の煮物	米 澱粉 油 しらたき 砂糖	牛乳 鶏肉 うすら卵 さわら	人参 白菜 あさつき 生姜 切干大根 しいたけ いんげん	810	33.2	
11	火	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	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 茗荷布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり りんご	827	31.9	
12	水	若布ご飯		玉ねぎの味噌汁 ますの塩焼き 五目金平	米 ふ ごま油 ごんにやく 砂糖	若布 牛乳 油揚げ 味噌 ます 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう れんこん いんげん	741	35.4	
13	木	イギリスパン		野菜スープ 鶏肉のジャポネソース スイートポテト	パン 油 砂糖 さつま芋 バター	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぶ キャベツ コーン にんにく	728	30.5	
14	金	ご飯		豚汁 たらもの磯辺揚げ お浸し (醤油)	米 油 ごんにやく 里芋 小麦粉 米粉	牛乳 豚肉 味噌 たら 青のり	人参 ごぼう 大根 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜	745	31.5	
17	月	鶏そぼろ丼 (ご飯)		根菜の味噌汁 煮浸し	米 里芋 油 砂糖	牛乳 豆腐 味噌 鶏肉 卵 粉かつお	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 筍 玉ねぎ いんげん 白菜 もやし えのき茸	789	35.3	
18	火	ご飯		きのこの味噌汁 さばの塩焼き 即席漬け	米	牛乳 油揚げ 味噌 さば 昆布	もやし エリンギ しめじ えのき茸 小松菜 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	765	30.3	
19	水	丸パン		野菜のスープ煮 フライドチキン チーズポテト ココアミルク	パン 砂糖 ココア 澱粉 油 じゃが芋 バター	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ かぼちゃ コーン にんにく 生姜	813	33.6	
20	木	味噌ラーメン (中華麺※)		焼き餃子 (1人3個) みかん	中華麺 油 ごま油 ごま 澱粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 味噌 なたと 豚肉	にんにく 生姜 人参 筍 もやし コーン 長ねぎ なら キャベツ みかん	776	26.4	
21	金	ご飯		かしわ汁 和風ハンバーグ 炒り豆腐	米 ごんにやく 里芋 砂糖 澱粉 油	牛乳 鶏肉 味噌 豚肉 豆腐 卵	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ 枝豆	833	34.2	
25	火	ご飯		根菜のごま汁 きびなごフライ ひじきの煮物	米 ごま 澱粉 じゃが芋 油 ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 きびなご ひじき さつま揚げ	ごぼう 人参 れんこん 大根 小松菜 生姜 筍 コーン	842	27.8	
26	水	ポークカレーライス (麦ご飯)		キャベツとコーンのサラダ (玉ねぎドレッシング) みかん	麦 米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり みかん	877	27.1	
27	木	ご飯		中華風卵スープ 春巻 豚肉と生揚げのピリ辛炒め	米 澱粉 小麦粉 春雨 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 生揚げ	玉ねぎ 筍 人参 きくらげ 長ねぎ みつば キャベツ なら にんにく しいたけ もやし 小松菜	807	27.5	
28	金	コッペパン		米粉のコーンチャウダー ロングウィナーのケチャップソース 野菜ソテー	パン 油 じゃが芋 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ウィンナー ハム	玉ねぎ 人参 しめじ コーン トマト キャベツ いんげん	771	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、ココナッツは給食で使います。 ※20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。 ㊤ 6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。 ㊤ 19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	796	30.7
南野調理所 ☎371-2416								基準栄養量	830	27.0~ 41.5