

5月学校給食予定献立表(中学校・Aコース)

多摩市立学校給食センター南野調理所

令和7年度

日	曜	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	木	粟飯		兜かまぼこのすまし汁 鶏肉の塩こうじ唐揚げ 筍の炒め煮	米 菜粉 油 こんにやく 砂糖	牛乳 かまぼこ 鶏肉 豚肉	大根 人参 えのき茸 あさつき にんにく 生姜 筍 いんげん	797	29.5	
2	金	抹茶ミルクトースト		ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	パン バター 砂糖 油 じゃが芋	練乳 牛乳 豚肉 ウィナー 生クリーム 大豆	抹茶 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム コーン キャベツ もやし きゅうり	751	30.7	
7	水	ご飯		かぼちゃのポタージュ ハンバーグデミグラスソース アスパラサラダ (イタリアンドレッシング)	米 油 砂糖	牛乳 チーズ 生クリーム 豚肉 鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ 人参 アスパラガス きゅうり	862	29.1	
8	木	ご飯		玉ねぎの味噌汁 ししゃものゆかり揚げ (1人2本) いんげんのひき肉炒め	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 味噌 若布 ししゃも 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ しそ にんにく 生姜 キャベツ いんげん	787	29.1	
9	金	コーン食パン		押麦入りトマトスープ ますのパン粉焼き チーズポテト	パン オリーブオイル 麦 ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃが芋 バター 砂糖	牛乳 豚肉 ます チーズ	コーン にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム トマト パセリ	745	36.0	
12	月	中華丼 (麦ご飯)	うずら卵が入っています。 よくかんで食べましょう!	春雨サラダ	麦 米 ごま油 砂糖 鶏粉 春雨	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 えび	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 もやし コーン きゅうり	747	28.9	
13	火	ご飯		吉野汁 めばるのレモン風味揚げ 筑前煮	米 菜粉 油 こんにやく 里芋 砂糖	牛乳 油揚げ めばる 鶏肉	人参 白菜 小松菜 長ねぎ レモン ごぼう れんこん しいたけ いんげん	780	31.6	
14	水	ポークカレーライス (麦ご飯)		豆まめサラダ (和風ドレッシング) ニューサマーオレンジ	麦 米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 白いんげん豆 金時豆 大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご 枝豆 コーン キャベツ きゅうり ニューサマーオレンジ	849	27.8	
15	木	ご飯		かきたま汁 さばの味噌だれ 金平ごぼう	米 菜粉 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 卵 さば 味噌 豚肉	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ ごぼう れんこん 人参 枝豆	823	31.5	
16	金	味噌ラーメン (中華麺※)		蒸しシュウマイ (1人2個) 華風きゅうり	中華麺 油 ごま油 ごま 鶏粉 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 なんと	にんにく 生姜 人参 もやし コーン 長ねぎ なら 玉ねぎ 大根 きゅうり	759	31.7	
19	月	イギリスパン		米粉のチャウダー たらのサルサソース バジリコスバケティ	パン 油 バター 米粉 鶏粉 オリーブオイル 砂糖 スパゲッティ	ショア 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ たら ベーコン	玉ねぎ 人参 かぶ いんげん にんにく トマト しめじ パセリ	737	34.8	
20	火	ご飯		春雨スープ 玉子焼き 韓国風肉じゃが	米 春雨 ごま油 こんにやく じゃが芋 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 生揚げ	人参 白菜 もやし しいたけ 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ なら	762	31.1	
21	水	豚丼 (麦ご飯)		ごま和え 河内晩柑	麦 米 油 しらす 砂糖 鶏粉 ごま	牛乳 豚肉	生姜 玉ねぎ 長ねぎ 人参 もやし キャベツ いんげん 河内晩柑	773	30.3	
22	木	ご飯		豚汁 かつおフライ (中環ソース) 即席漬け	米 油 こんにやく 里芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 かつお 昆布	人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	793	32.2	
23	金	ご飯 (おかかとひじきのふりかけ)		鶏団子スープ ジャージャン豆腐	米 ごま油 油 砂糖 ごま 鶏粉	牛乳 鶏肉 ひしき 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ 味噌	人参 白菜 玉ねぎ もやし 長ねぎ にんにく 生姜 筍	757	31.8	
26	月	カレー麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ フルーツ杏仁	麦 米 ごま油 砂糖 鶏粉 しらたき ごま	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 若布 寒天	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 人参 なら 長ねぎ もやし きゅうり みかん りんご	809	30.2	
27	火	ご飯		どさんこ汁 ほっけの文化干し 切干大根のピリ辛煮	米 油 じゃが芋 バター ごま油 こんにやく 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ほっけ 鶏肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 長ねぎ 切干大根 キムチ いんげん	742	34.3	
28	水	チリミート (麦ご飯)		レタスと卵のスープ メロン	麦 米 菜粉 油	牛乳 卵 豚肉 大豆	えのき茸 人参 コーン レタス 生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト メロン	797	32.9	
29	木	ご飯		かぶの味噌汁 さわらの竜田揚げ にらともやしの炒め物	米 菜粉 油 砂糖	牛乳 生揚げ 味噌 さわら 豚肉	かぶ 長ねぎ 小松菜 生姜 もやし 人参 なら	802	34.1	
30	金	黒砂糖パン		野菜のスープ煮 ハニーマスタードチキン コーンポテト	パン 黒砂糖 油 はちみつ じゃが芋 バター	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ かぼちゃ コーン	730	30.7	
☆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。 ※16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。 ① 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。								平均栄養量	780	31.4
南野調理所 ☎371-2416								基準栄養量	830	27.0~ 41.5