



# 4月学校給食予定献立表(中学校・B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                                       | I類キcal | たんぱく質g |
|----|----|--------------------------|----|---|------------------------------|--|--|--------|--------|
| 9  | 水  | ご飯                       |    | 桜かまぼこの吸物<br>さわらの甘辛揚げ<br>肉野菜炒め                   | 米 澱粉 油 砂糖 ごま                 | 牛乳 かまぼこ さわら 豚肉                         | 大根 筍 あさつき 生姜<br>にんにく 玉ねぎ キャベツ<br>人参 にはら          | 816    | 33.7   |
| 10 | 木  | すき焼き丼<br>(ご飯)            |    | じゃこ入り煮浸し<br>河内晩柑                                | 米 油 しらたき 砂糖 ごま油<br>ごま        | 牛乳 豚肉 豆腐 荳若布<br>ちりめんじゃこ 粉かつお           | 玉ねぎ 人参 白菜 えのき茸<br>長ねぎ もやし コーン 水菜<br>河内晩柑         | 770    | 31.0   |
| 11 | 金  | ご飯                       |    | にら玉汁<br>さばの塩焼き<br>ごぼうのしぐれ煮                      | 米 澱粉 油 しらたき 砂糖               | 牛乳 卵 さば 豚肉<br>さつま揚げ                    | 玉ねぎ 人参 筍 にはら 生姜<br>ごぼう えのき茸                      | 791    | 30.8   |
| 14 | 月  | チキンカレーライス<br>(麦ご飯)       |    | シルバーサラダ<br>(イタリアンドレッシング)<br>清見オレンジ              | 麦 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<br>りんご 小松菜 キャベツ<br>清見オレンジ         | 826    | 25.4   |
| 15 | 火  | 丸パン                      |    | キャベツスープ<br>メンチカツ<br>(中濃ソース)<br>チリコンカン           | パン 小麦粉 卵 粉 油 砂糖<br>澱粉        | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆<br>赤いんげん豆 ひよこ豆             | 人参 キャベツ コーン 小松菜<br>玉ねぎ にんにく 生姜 トマト               | 759    | 35.8   |
| 16 | 水  | 麻婆豆腐丼<br>(ご飯)            |    | 中華サラダ<br>河内晩柑                                   | 米 油 砂糖 澱粉 ごま油<br>しらたき ごま     | 牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 豆腐<br>荳若布                  | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参<br>長ねぎ もやし 小松菜<br>きゅうり 河内晩柑       | 759    | 31.2   |
| 17 | 木  | コッペパン                    |    | 米粉のクラムチャウダー<br>ロングウィンナーの<br>ケチャップソース<br>キャベツソテー | パン 油 バター 米粉 砂糖               | 牛乳 生クリーム<br>白いんげん豆 チーズ あさり<br>ウィンナー ハム | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>グリーンピース トマト<br>キャベツ チンゲン菜 コーン      | 765    | 32.5   |
| 18 | 金  | 若布ご飯                     |    | 春野菜の味噌汁<br>ししゃもの磯辺揚げ(1人2本)<br>筑前煮               | 米 小麦粉 油 こんにやく<br>里芋 砂糖       | 若布 牛乳 生揚げ 味噌<br>ししゃも 青のり 鶏肉            | 玉ねぎ キャベツ あさつき<br>ごぼう 人参 <b>しいたけ</b><br>れんこん いんげん | 779    | 28.4   |
| 21 | 月  | チキンクリームライス<br>(ケチャップ味ご飯) |    | 海藻サラダ<br>(玉ねぎドレッシング)<br>デコボン                    | 米 油 じゃが芋 バター<br>小麦粉          | ジョア 鶏肉 牛乳 生クリーム<br>チーズ 海藻              | トマト 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム キャベツ<br>コーン きゅうり デコボン      | 805    | 26.5   |
| 22 | 火  | ご飯                       |    | じゃが芋の味噌汁<br>さばの香味だれ<br>野菜の白和え風                  | 米 じゃが芋 ごま油 砂糖<br>澱粉 こんにやく ごま | 牛乳 油揚げ 味噌 さば<br>白いんげん豆                 | 玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>長ねぎ 切干大根 キャベツ<br>いんげん            | 828    | 30.7   |
| 23 | 水  | ご飯                       |    | けんちん汁<br>鶏肉の西京焼き<br>筍のおかか炒め                     | 米 こんにやく 里芋 ごま油<br>砂糖         | 牛乳 豆腐 鶏肉 味噌<br>さつま揚げ 粉かつお              | ごぼう 人参 大根 小松菜 筍<br>枝豆                            | 765    | 33.9   |
| 24 | 木  | ご飯                       |    | 中華風卵スープ<br>いかのチリソース<br>にらともやしの炒め物               | 米 澱粉 油 砂糖                    | 牛乳 鶏肉 卵 いか 豚肉                          | 玉ねぎ 筍 人参 えのき茸<br>生姜 にんにく 長ねぎ もやし<br>にはら          | 763    | 33.3   |
| 25 | 金  | ご飯                       |    | 白玉汁<br>和風ハンバーグ<br>豚肉と野菜の味噌炒め                    | 米 白玉 砂糖 澱粉 ごま油               | 牛乳 鶏肉 豚肉 味噌                            | 人参 白菜 玉ねぎ えのき茸<br>キャベツ にはら                       | 839    | 32.5   |
| 28 | 月  | ナン                       |    | うずら卵入り野菜のスープ煮<br>カレービーンズ<br>いちごゼリー              | パン 油 じゃが芋 砂糖                 | 牛乳 ウィンナー うずら卵<br>豚肉 鶏肉 大豆              | 人参 キャベツ しめじ<br>いんげん にんにく 生姜<br>玉ねぎ トマト いちご       | 800    | 38.4   |
| 30 | 水  | ご飯                       |    | 呉汁<br>いわしの蒲焼き<br>即席漬け                           | 米 里芋 澱粉 油 砂糖 ごま              | 牛乳 味噌 大豆 いわし 昆布                        | 人参 大根 小松菜 生姜<br>キャベツ きゅうり                        | 772    | 28.5   |

☆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。

☉21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 | 789 | 31.5          |
| 基準栄養量 | 830 | 27.0~<br>41.5 |