５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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g
1	木	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 ウィンナー 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
2	金	菜飯		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 澱粉 油 こんにゃく 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
7	水	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
8	木	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
9	金	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 澱粉 春雨	牛乳 豚肉 なると 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
12	月	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
13	火	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
14	水	ご飯		吉野汁 めばるのレモン風味揚げ **筑前煮**	米 澱粉 油 こんにゃく 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
15	木	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 澱粉 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 なると	にんにく 生姜 人参 もやし コーン 長ねぎ にら 玉ねぎ 大根 きゅうり	759	31.7
16	金	ご飯		かきたま汁 さばの味噌だれ 金平ごぼう	米 澱粉 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
19	月	豚丼 （麦ご飯）		ごま和え 河内晩柑	麦 米 油 しらたき 砂糖 澱粉 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
20	火	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 澱粉	牛乳 鶏肉 ひじき 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
21	水	イギリスパン	乳ジョア	米粉のチャウダー たらのサルサソース バジリコスパゲティ	パン 油 バター 米粉 澱粉 オリーブオイル 砂糖 スパゲッティ	ジョア 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 バジル	737	34.8
22	木	ご飯		春雨スープ 玉子焼き 韓国風肉じゃが	米 春雨 ごま油 こんにゃく 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 にら	762	31.1
23	金	ご飯		豚汁 かつおフライ （中濃ソース） 即席漬け	米 油 こんにゃく 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
26	月	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 こんにゃく 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
27	火	チリミート （麦ご飯）		レタスと卵のスープ メロン	麦 米 澱粉 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
28	水	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 バジル	745	36.0
29	木	**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 澱粉 しらたき ごま	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 茎若布 寒天	にんにく 生姜 **玉ねぎ** しいたけ 人参 にら 長ねぎ もやし きゅうり みかん りんご	809	30.2
30	金	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 澱粉 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 にら	802	34.1

☆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、ぴわ、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。
※15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。
乳 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。

平均栄養量	780	31.4
基準栄養量	830	27.0~41.5

南野調理所
☎371－2416