



7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	1人あたり kcal	たんぱく質 g
1	火	キムタク丼 (麦ご飯)		トマトと卵のスープ きな粉豆 きな粉豆は、よく噛んで食べましょう。	麦 米 澱粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 大豆 きな粉	玉ねぎ トマト にんにく 生姜 人参 白菜 キムチ つぼ漬け たくあん にら	887	39.4
2	水	枝豆ご飯		キャベツの味噌汁 ししゃもの磯辺揚げ (1人2本) 肉じゃが	米 小麦粉 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	牛乳 味噌 ししゃも 青のり 豚肉	枝豆 えのき茸 キャベツ あさつき 玉ねぎ 人参 グリーンピース	799	29.1
3	木	ジャージャー麺 (中華麺※)		華風きゅうり すいか	中華麺 油 ごま油 砂糖 澱粉	ジョア 豚肉 鶏肉 大豆 味噌	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 筍 しいたけ チンゲン菜 大根 きゅうり すいか	744	30.2
4	金	ご飯		冬瓜の味噌汁 さばの塩焼き 千切り野菜の炒め物	米 油	牛乳 油揚げ 味噌 さば 豚肉 粉かつお	玉ねぎ 冬瓜 なめこ キャベツ もやし 人参 小松菜	776	31.2
7	月	ガバオライス (麦ご飯)		セタスープ セタゼリー すいとんが入っています。 よく噛んで食べましょう。	麦 米 米粉マカロニ 春雨 油 砂糖	牛乳 ハム 鶏肉 豆乳	人参 大根 もやし オクラ にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 バジル ピーマン メロン レモン	796	27.5
8	火	ご飯		すいとん汁 大豆とじゃこの唐揚げ 玉ねぎの卵とじ	米 すいとん 澱粉 油 ごま 砂糖 しらたき	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ 卵	人参 キャベツ えのき茸 こねぎ 玉ねぎ 枝豆	788	30.1
9	水	夏野菜 カレーライス (麦ご飯)		若布サラダ (玉ねぎドレッシング) メロン	麦 米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 若布	生姜 にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす かぼちゃ 赤ピーマン ピーマン コーン もやし 人参 きゅうり メロン	824	26.7
10	木	ご飯		もずくの味噌汁 いわしの蒲焼き いんげんのひき肉炒め	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 生揚げ 味噌 もずく いわし 豚肉	玉ねぎ こねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 いんげん	823	31.5
11	金	コーン食パン		レタスと卵のスープ 鶏肉のガーリック焼き ラタトゥイユ	パン 澱粉 オリーブオイル 砂糖	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン ウィンナー	コーン えのき茸 人参 玉ねぎ レタス にんにく なす ズッキーニ トマト ピーマン 黄ピーマン	743	33.6
14	月	ご飯		豆乳担々スープ 蒸しシュウマイ (1人2個) チンジャオロース	米 ごま油 ごま 春雨 ラー油 小麦粉 パン粉 澱粉	牛乳 鶏肉 味噌 豆乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 キャベツ チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ 筍 もやし ピーマン	787	32.6
15	火	丸パン		野菜のスープ煮 白身魚フライ (中濃ソース) じゃが芋のポロネーゼ風	パン 小麦粉 パン粉 油 オリーブオイル 砂糖 じゃが芋 澱粉	牛乳 フランクソーセージ たら 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ エリンギ コーン にんにく トマト	752	32.5
16	水	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ バレンシアオレンジ	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油 しらたき	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 豆腐 茎若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし 小松菜 きゅうり オレンジ	802	32.1
17	木	ご飯		夏野菜の味噌汁 あじの梅南蛮 ひじきのそぼろ煮	米 澱粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 味噌 あじ 鶏肉 ひじき	冬瓜 なす にら 生姜 長ねぎ 梅 ごぼう 人参 コーン 枝豆	760	30.3
☆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。 ※3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。 ㊦3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	791	31.3
南野調理所 ☎371-2416							基準栄養量	830	27.0~ 41.5