

10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	
1	水	ご飯		味噌けんちん汁 いわしの蒲焼き 即席漬け	米 ごま油 里芋 こんにゃく 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 味噌 いわし 昆布	しいたけ 人参 ごぼう 大根 小松菜 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	773	29.9	
2	木	ご飯		春雨スープ 焼き餃子（1人3個） ジャージャン豆腐	米 春雨 小麦粉 ごま油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ 味噌	人参 白菜 もやし ししいたけ 長ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 菊 玉ねぎ	780	28.9	
3	金	ご飯		月見汁 さわらの南部焼き さつま芋と野菜の甘露煮	米 白玉 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 油 こんにゃく 砂糖 澱粉 さつま芋	牛乳 かまぼこ さわら 豚肉	人参 大根 白菜 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ	791	32.4	
6	月	揚げパン		ポークビーンズ コールスロー	パン 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 ウィンナー ひよこ豆	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 きゅうり	750	27.3	
7	火	ひじきご飯		かきたま汁 鶏肉の梅味噌焼き 野菜炒め	米 澱粉 砂糖 油	ひじき 牛乳 豆腐 卵 鶏肉 味噌 豚肉	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 梅 生姜 にんにく 人参 キャベツ にら	754	32.9	
8	水	麻婆豆腐丼 （ご飯）		中華サラダ みかん	米 油 砂糖 澱粉 ごま油 しらたき ごま	ジョア 豚肉 味噌 豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 にら もやし 切干大根 きゅうり みかん	753	29.2	
9	木	バターライス		白菜のスープ ますのバジルマヨネーズソース じゃが芋のポロネーゼ 多摩市産フルーベリーゼリー	米 バター 油 ノンエッグマヨネーズ 澱粉 オリーブオイル じゃが芋 砂糖	牛乳 ます 豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 エリンギ 小松菜 バジル にんにく トマト フルーベリー レモン	778	33.7	
10	金	ご飯		大根の味噌汁 大豆とじゃこの唐揚げ にらともやしの炒め物	米 澱粉 油 ごま 砂糖	牛乳 味噌 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉	大根 キャベツ 小松菜 長ねぎ もやし 人参 にら	749	27.2	
14	火	ご飯		にら玉スープ 白身魚のヤンニョムソース ナムル	米 澱粉 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 メルルーサ	玉ねぎ にら にんにく トマト もやし 人参 ほうれん草 生姜	760	32.3	
15	水	豚丼 （麦ご飯）		のっぺい汁 ぶどうゼリー	麦 米 里芋 澱粉 油 しらたき 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	しいたけ 人参 大根 こねぎ 生姜 玉ねぎ ぶどう	812	30.8	
16	木	丸パン		トマト煮 鶏肉の竜田揚げ （タルタルソース） コーンとほうれん草のソテー	パン オリーブオイル 砂糖 マカロニ 澱粉 油 タルタルソース	豚肉 鶏肉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ トマト バジル 生姜 キャベツ コーン ほうれん草 りんご	760	29.5	
17	金	ご飯		沢煮汁 さばのゆず味噌がけ 煮浸し	米 澱粉 砂糖	牛乳 豚肉 さば 味噌 油揚げ 粉かつお	しいたけ 人参 大根 ごぼう 小松菜 ゆず 白菜 もやし えのき茸	778	30.8	
20	月	ご飯		吉野汁 厚焼玉子 秋なすの辛味炒め	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	人参 大根 白菜 長ねぎ なす こねぎ	750	32.0	
21	火	イギリスパン		野菜スープ クリスピーチキン 根菜のラタトゥイユ	パン 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 油 オリーブオイル 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン にんにく 生姜 ごぼう 大根 トマト ビーマン	776	31.4	
22	水	秋野菜カレーライス （麦ご飯）		海藻サラダ （和風ドレッシング） みかん	麦 米 油 さつま芋	牛乳 豚肉 海藻	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ 人参 なす もやし きゅうり みかん	896	28.0	
23	木	味噌ラーメン （中華麺※）		蒸しシュウマイ（1人2個） 華風漬け	中華麺 油 ごま油 ごま 澱粉 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 なた	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	752	31.6	
24	金	ご飯		きのこの味噌汁 いかのかりん揚げ 肉じゃが	米 澱粉 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	牛乳 味噌 いか 豚肉	大根 もやし しめじ えのき茸 小松菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース	782	32.2	
27	月	ブルコギ丼 （ご飯）		豆腐スープ コグママッタン	米 ごま油 油 砂糖 はちみつ 澱粉 さつま芋 水あめ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	白菜 小松菜 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にら	859	32.7	
28	火	ご飯		キャベツの味噌汁 さんまの塩焼き ごぼうのしくれ煮	米 油 しらたき 砂糖	牛乳 味噌 さんま 豚肉 さつま揚げ	人参 キャベツ えのき茸 ほうれん草 生姜 玉ねぎ ごぼう ししいたけ いんげん	753	29.7	
29	水	チキンクリームライス （キャロットライス）		野菜のレモン和え りんご	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 オリーブオイル	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり レモン りんご	775	27.9	
30	木	ご飯		野菜のごま汁 ししゃもの磯辺揚げ（1人2本） 炒り豆腐	米 ごま 小麦粉 油 砂糖	牛乳 味噌 ししゃも 青のり 豆腐 ひじき	人参 れんこん 大根 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ ししいたけ 小松菜	783	27.5	
31	金	黒砂糖パン		かぼちゃの豆乳スープ ハンバーグデミグラスソース 魔法のキャベツサラダ （フレンチドレッシング）	パン 黒砂糖 油 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン キャベツ 紫キャベツ	760	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、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。 ※23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。 ※8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。 ※16日に提供するミックスジュースは牛乳停止の方も飲むことができます。								平均栄養量	778	30.5
 南野調理所 ☎371-2416								基準栄養量	830	27.0~ 41.5