

11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	エネルギー- kcal	たんぱく質 g
4 火	ご飯	ミルク	白菜の味噌汁 さばのおろしかけ 玉ねぎの卵とじ	米 砂糖 油 しらたき	牛乳 味噌 さば 卵	人参 しめじ 白菜 もやし 大根 玉ねぎ しいたけ いんげん	775	30.3
5 水	丸パン	ミルク	ミネストローネ メンチカツ (中濃ソース) カラフルポテト	パン 麦 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ コーン 枝豆	740	30.5
6 木	ご飯	ヨーグルト	大根の味噌汁 たちうおの唐揚げ 筑前煮	米 濕粉 油 こんにゃく 里芋 砂糖	油揚げ 味噌 たちうお 鶏肉 ショア	大根 えのき茸 小松菜 長ねぎ ごぼう れんこん 人参 しいたけ いんげん	841	28.9
7 金	ハヤシライス (ご飯)	ミルク	グリーンサラダ りんご	米 油 米粉 砂糖	牛乳 豚肉 青大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム キャベツ 小松菜 きゅうり りんご	841	27.1
10 月	ご飯	ミルク	和風汁 さわらの竜田揚げ 切干大根の煮物	米 濕粉 油 しらたき 砂糖	牛乳 鶏肉 うずら卵 さわら	人参 白菜 あさつき 生姜 切干大根 しいたけ いんげん	810	33.2
11 火	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	ミルク	中華サラダ りんご	麦 米 油 砂糖 濕粉 ごま油 しらたき	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 茎若布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり りんご	827	31.9
12 水	若布ご飯	ミルク	玉ねぎの味噌汁 ますの塩焼き 五目金平	米 ふ ごま油 こんにゃく 砂糖	若布 牛乳 油揚げ 味噌 ます 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう れんこん いんげん	741	35.4
13 木	イギリスパン	ミルク	野菜スープ 鶏肉のジャポネソース スイートポテト	パン 油 砂糖 さつま芋 バター	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぶ キャベツ コーン にんにく	728	30.5
14 金	ご飯	ミルク	豚汁 たらの磯辺揚げ お浸し (醤油)	米 油 こんにゃく 里芋 小麦粉 米粉	牛乳 豚肉 味噌 たら 青のり	人参 ごぼう 大根 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜	745	31.5
17 月	鶏そぼろ丼 (ご飯)	ミルク	根菜の味噌汁 煮浸し	米 里芋 油 砂糖	牛乳 豆腐 味噌 鶏肉 卵 粉かつお	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 筍 玉ねぎ いんげん 白菜 もやし えのき茸	789	35.3
18 火	ご飯	ミルク	きのこの味噌汁 さばの塩焼き 即席漬け	米	牛乳 油揚げ 味噌 さば 昆布	もやし エリンギ しめじ えのき茸 小松菜 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	765	30.3
19 水	丸パン	ミルク	野菜のスープ煮 フライドチキン チーズポテト ココアミルームーク	パン 砂糖 ココア 濕粉 油 じゃが芋 バター	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ かぼちゃ コーン にんにく 生姜	813	33.6
20 木	味噌ラーメン (中華麺※)	ミルク	焼き餃子（1人3個） みかん	中華麺 油 ごま油 ごま 濕粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 味噌 なると 豚肉	にんにく 生姜 人参 筍 もやし コーン 長ねぎ にら キャベツ みかん	776	26.4
21 金	ご飯	ミルク	かしわ汁 和風ハンバーグ 炒り豆腐	米 こんにゃく 里芋 砂糖 澱粉 油	牛乳 鶏肉 味噌 豚肉 豆腐 卵	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ 枝豆	833	34.2
25 火	ご飯	ミルク	根菜のこま汁 きびなごフライ ひじきの煮物	米 ごま 濕粉 じゃが芋 油 ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 きびなご ひじき さつま揚げ	ごぼう 人参 れんこん 大根 小松菜 生姜 筍 コーン	842	27.8
26 水	ポークカレーライス (麦ご飯)	ミルク	キャベツとコーンのサラダ (玉ねぎドレッシング) みかん	麦 米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり みかん	877	27.1
27 木	ご飯	ミルク	中華風卵スープ 春巻 豚肉と生揚げのピリ辛炒め	米 濕粉 小麦粉 春雨 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 生揚げ	玉ねぎ 筍 人参 さくらげ 長ねぎ みづば キャベツ にら にんにく しいたけ もやし 小松菜	807	27.5
28 金	コッペパン	ミルク	米粉のコーンチャウダー ロングワインナーのケチャップソース 野菜ソテー	パン 油 じゃが芋 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ワインナーハム	玉ねぎ 人参 しめじ コーン トマト キャベツ いんげん	771	31.6
☆食材材料の都合により、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。						平均栄養量	796	30.7
☆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。						基準栄養量	830	27.0~41.5
☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわ、くるみ、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。						南野調理所 ☎371-2416		
※20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 6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。 ② 19日に提供するココアミルームークは牛乳停止の方は飲むことができません。								