

12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
1 月	ご飯		もずくの味噌汁 みなみかごかますのさざれ焼き 野菜のおかか炒め	米 ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル 米粉パン粉 油	牛乳 生揚げ 味噌 もずく みなみかごかます ベーコン 粉かつお	玉ねぎ ごねぎ にんにく キヤベツ 人參 コーン いんげん	781	33.4
2 火	チュモッパ (ご飯・キムムッチ・ チュモッパの具)		ご飯にキムムッチ、チュモッパの具を のせ、ぜひながら食べてください！ タッカンマリ（鶏肉とじゃが芋のスープ） ラフランズゼリー	米 ごま油 ジャガ芋 トッポギ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 まぐろ のり	にんにく 生姜 玉ねぎ えのき茸 にら 長ねぎ 人參 キムチ たくあん ごねぎ ラフランズ	914	34.4
3 水	焼き鳥丼 (ご飯)		豚汁 みかん	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	人參 ごぼう 大根 ごねぎ 玉ねぎ 長ねぎ いんげん 生姜 みかん	783	39.5
4 木	ご飯		米粉のワンタンスープ さわらの甘辛揚げ 即席漬け	米 ごま油 米粉ワンタン 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 なると さわら 昆布	生姜 人參 白菜 もやし 小松菜 にんにく キヤベツ きゅうり	780	32.1
5 金	アップルシナモン トースト		ポークビーンズ マカロニと野菜のソテー	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ マカロニ	牛乳 豚肉 大豆 ウィンナー	りんご 生姜 にんにく 玉ねぎ 人參 トマト マッシュルーム キヤベツ ピーマン	748	32.6
8 月	ご飯		なめこの味噌汁 ぶりフライ (中濃ソース) ごぼうのしぐれ煮	米 小麦粉 パン粉 油 しらたき 砂糖	ジョア 味噌 ぶり 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ かぶ なめこ 長ねぎ 小松菜 生姜 ごぼう しいたけ 人參 いんげん	758	26.5
9 火	ご飯		豆乳坦々スープ 焼き餃子（1人3個） 豚肉と大根の中華煮	米 ごま油 ごま 春雨 ラー油 小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 味噌 豆乳 豚肉	にんにく 生姜 人參 キヤベツ チンゲン菜 長ねぎ 大根	836	28.9
10 水	えび入り クリームライス (キャロットライス)		オニオンドレッシングサラダ りんご	米 油 ジャガ芋 バター 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム チーズ	人參 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 コーン キヤベツ もやし きゅうり りんご	794	29.0
11 木	ご飯 (かみかみふりかけ)		味噌おでん 肉野菜炒め	米 砂糖 こんにゃく ごま 油 澱粉	牛乳 鶏肉 味噌 さつま揚げ 竹輪 うずら卵 ちりめんじやこ 糸削り 青のり 豚肉	人參 大根 生姜 にんにく 玉ねぎ きくらげ キヤベツ にら	778	35.8
12 金	あんかけうどん (うどん※)		ちくわの磯辺揚げ（1人2本） ごま和え	うどん 油 砂糖 澱粉 小麦粉 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 青のり	人參 ごぼう えのき茸 白菜 長ねぎ ほうれん草 キヤベツ もやし	755	29.6
15 月	ご飯		さつま芋の味噌汁 ししゃものあられ揚げ（1人2本） にらともやしの炒め物	米 さつま芋 米粉 あられ 油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 味噌 ししゃも 豚肉	人參 ごぼう 大根 長ねぎ もやし にら	815	27.1
16 火	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ みかん	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油 しらたき ごま	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 茎若布 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人參 長ねぎ もやし きゅうり みかん	811	31.8
17 水	若布ご飯		冬野菜の生姜汁 さばの塩焼き 凍り豆腐の卵とじ	米 澱粉 麦 油 砂糖	若布 牛乳 豚肉 鶏肉 さば 凍り豆腐 卵	ごぼう 人參 大根 白菜 玉ねぎ 生姜 長ねぎ しいたけ 枝豆	816	35.4
18 木	ご飯		冬至すいとん汁 豚肉のゆずソース れんこんの塩金平	冬至 米 すいとん 澱粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	しいたけ 人參 大根 かぼちゃ 長ねぎ 生姜 ゆず れんこん コーン	843	34.4
19 金	お楽しみ給食			パン 油 ジャガ芋 バター 米粉 砂糖 小麦粉 ココア	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ たら 鶏肉 豆乳	人参 りんご 玉ねぎ しめじ ほうれん草 にんにく オレンジ 甘夏みかん コーン キヤベツ きゅうり 赤ピーマン	752	28.7
22 月	チキンカレーライス (麦ご飯)		手作り福神漬け りんご	麦 米 油 ジャガ芋 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人參 きゅうり 大根 れんこん りんご	832	24.4
23 火	ご飯		若布スープ チヂミ チーズチエユクポックム (豚肉と野菜の甘辛チーズ炒め)	米 ごま油 米粉 ジャガ芋 油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 若布 豆腐 おから 豚肉 生揚げ チーズ	大根 生姜 えのき茸 長ねぎ 玉ねぎ にら 人參 にんにく	826	29.2
24 水	かみかみ丼 (麦ご飯)		かきたま汁 大豆と芋のかりんとう揚げ	麦 米 澱粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 さつま芋 黒砂糖 水あめ ごま	牛乳 鶏肉 卵 大豆	玉ねぎ 茭 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく れんこん 人參 コーン	917	36.7
<p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>※12日に使用する袋麺（うどん）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。</p> <p>（）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。</p>								
<p>南野調理所 ☎371-2416</p>						平均栄養量	808	31.6
<p>基準栄養量</p>						830	27.0~ 41.5	