1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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g
9	金	カレー麻婆豆腐丼 （麦ご飯）	○	中華サラダ りんご	麦 米 ごま油 砂糖 澱粉 しらたき ごま	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 人参 にら 長ねぎ もやし 切干大根 きゅうり りんご	765	30.0
13	火	ご飯	○	**キムチスープ** コチュマヨチキン チャプチェ	米 ノンエッグマヨネーズ 油 春雨 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 味噌 鶏肉 豚肉	人参 **白菜** キムチ もやし 長ねぎ にんにく 玉ねぎ にら	758	32.1
14	水	ご飯	○	**具雑煮** さばの味噌だれ 金平ごぼう お餅が入っています。よく噛んで食べましょう。 **お正月**	米 里芋 もち 砂糖 澱粉 ごま油 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 昆布 さば 味噌	しいたけ 人参 大根 **白菜** ごぼう れんこん いんげん	848	30.7
15	木	ご飯	○	春雨スープ 酢豚 いよかん	米 春雨 澱粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 白菜 もやし 長ねぎ にら 生姜 玉ねぎ 筍 ピーマン しいたけ いよかん	811	32.5
16	金	ご飯	○	かきたま汁 大豆とじゃこの唐揚げ 千切り野菜の炒め物	米 澱粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 粉かつお	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ 人参 ピーマン	799	32.0
19	月	米粉のカレーライス （麦ご飯）	乳 ジョア	ひじきのサラダ **カレーの日**	麦 米 油 じゃが芋 米粉 砂糖 ごま	ジョア 鶏肉 昆布 白いんげん豆 ひじき	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参 りんご もも トマト コーン キャベツ いんげん	725	26.6
20	火	タコライス （麦ご飯）	○	野菜スープ 青のりポテト★	麦 米 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 青のり	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 生姜 にんにく トマト	873	34.6
21	水	イギリスパン	○	かぼちゃのポタージュ★ 鶏肉のガーリック焼き シャキシャキサラダ	パン 油 砂糖	牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉 青大豆	玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんにく コーン 人参 大根 きゅうり	715	32.8
22	木	ご飯	○	たぬき汁 さわらの竜田揚げ 肉じゃが **国語～たぬきの糸車～**	米 こんにゃく 澱粉 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 さつま揚げ さわら 豚肉	しいたけ 人参 ごぼう 大根 生姜 小松菜 玉ねぎ 枝豆	827	32.7
23	金	ご飯	○	華風コーンスープ チーズタッカルビ★ トックはお餅です。よく噛んで食べましょう。	米 澱粉 油 砂糖 トック	牛乳 卵 鶏肉 味噌 チーズ	玉ねぎ きくらげ コーン 小松菜 にんにく 生姜 人参 キャベツ にら	779	29.6
26	月	麦ご飯	○	栄養味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの煮浸し すいとんが入っています。よく噛んで食べましょう。 **昔の給食**	麦 米 油 じゃが芋 すいとん	牛乳 豚肉 味噌 さけ 竹輪 粉かつお	人参 大根 長ねぎ キャベツ ほうれん草	758	33.7
27	火	ご飯	○	けんちょう汁 チキンチキンごぼう **ゆずの香和え** **山口県**	米 ごま油 澱粉 油 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉	人参 大根 しいたけ 長ねぎ ごぼう 枝豆 **白菜** 小松菜 ゆず	763	30.3
28	水	抹茶ミルクトースト★	○	ポトフ たらのマリネ	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 澱粉	練乳 牛乳 鶏肉 たら	抹茶 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ いんげん ピーマン レモン	728	32.2
29	木	ルーロー飯 （麦ご飯）	○	ワンタンスープ みかん **台湾**	麦 米 ワンタン ごま油 油 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉	生姜 しいたけ 人参 もやし 白菜 小松菜 にんにく 玉ねぎ 筍 チンゲン菜 みかん	765	31.4
30	金	ご飯	○	**多摩市産大根の味噌汁** めだいのスタミナだれかけ 糸寒天のごま酢和え **東京都**	米 里芋 砂糖 澱粉 ごま	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 めだい 寒天	**大根** しめじ 小松菜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり	721	34.9

1/24～1/30は「全国学校給食週間」です

☆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。
乳 19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	776	31.7
基準栄養量	830	27.0～41.5

リクエスト給食

「卒業前にもう一度食べたい給食アンケート」で上位だったメニューに★がついています。

南野調理所
☎371－2416