

1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	I群+ kcal	たんぱく質 g	
9	金	ご飯	牛乳	具雑煮 さばの味噌だれ 金平ごぼう	お正月 お餅が入っています。 よく噛んで食べましょう。	米 里芋 もち 砂糖 濃粉 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
13	火	ご飯	牛乳	華風コーンスープ チーズスタッカルビ★	トックはお餅です。 よく噛んで食べましょう。	米 濃粉 油 砂糖 トック	牛乳 卵 鶏肉 味噌 チーズ	玉ねぎ さくらげ コーン 小松菜 にんにく 生姜 人参 キャベツ にら	779	29.6
14	水	ご飯	牛乳	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 濃粉 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
15	木	米粉のカレーライス (麦ご飯)	牛乳 ヨーグルト	ひじきのサラダ	カレーの日	麦 米 油 ジャガ芋 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 もち トマト コーン キャベツ いんげん	725	26.6
16	金	イギリスパン	牛乳	かぼちゃのボタージュ★ 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 バセリ にんにく コーン 人参 大根 きゅうり	715	32.8
19	月	ご飯	牛乳	春雨スープ 酢豚 いよかん		米 春雨 濃粉 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 茄 ビーマン しいたけ いよかん	811	32.5
20	火	ご飯	牛乳	キムチスープ コチュマヨチキン チャブチエ		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
21	水	ご飯	牛乳	かきたま汁 大豆とじやこの唐揚げ 千切り野菜の炒め物		米 濃粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 卵 大豆 ちりめんじやこ 豚肉 粉かつお	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ 人参 ビーマン	799	32.0
22	木	カレー麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	牛乳	中華サラダ りんご		麦 米 ごま油 砂糖 濃粉 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
23	金	抹茶ミルクトースト★	牛乳	ポトフ たらのマリネ		パン バター 砂糖 油 じゃが芋 濃粉	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 ビーマン レモン	728	32.2
26	月	ご飯	牛乳	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 濃粉 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
27	火	麦ご飯	牛乳	栄養味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの煮浸し	旨の給食	麦 米 油 ジャガ芋 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
28	水	ルーロー飯 (麦ご飯)	牛乳	ワンタンスープ みかん	台湾	麦 米 ワンタン ごま油 油 砂糖 濃粉	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
29	木	ご飯	牛乳	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 濃粉 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
30	金	タコライス (麦ご飯)	牛乳	野菜スープ 青のりポテト★		麦 米 油 砂糖 ジャガ芋	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
☆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。 ④15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

「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

