

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永山調理所

日曜日	主食	牛乳	献立名	体を動かす 熱や力になるもの	血や肉、骨や歯に なるもの	からだの調子を整える	I群/kg たんぱく質 g
9 金	ご飯	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 濟粉 ごま油 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 昆布 さば 味噌	しいたけ 人參 大根 白菜 ごぼう れんこん いんげん	848 30.7
13 火	タコライス (麦ご飯)	野菜スープ 青のりボテト★		麦 米 油 砂糖 ジャガイモ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 青のり	玉ねぎ 人參 キャベツ 小松菜 生姜 にんにく トマト	873 34.6
14 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 ジャガイモ 濟粉	練乳 牛乳 鶏肉 たら	抹茶 玉ねぎ 人參 セロリー キャベツ いんげん ピーマン レモン	728 32.2
15 木	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 濟粉 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 人參 にら 長ねぎ もやし 切干大根 きゅうり りんご	765 30.0
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 濟粉 油 ごま 砂糖 ジャガイモ	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 人參 ピーマン	799 32.0
19 月	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 バセリ にんにく コーン 人參 大根 きゅうり	715 32.8
20 火	ご飯	春雨スープ 酢豚 いよかん		米 春雨 濟粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	人參 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
21 水	米粉のカレーライス (麦ご飯)	ジヨア ひじきのサラダ	カレーの日	麦 米 油 ジャガイモ 米粉 砂糖 ごま	ショア 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 人參 りんご もも トマト コーン キャベツ いんげん	725 26.6
22 木	ご飯	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	人參 白菜 キムチ もやし 長ねぎ にんにく 玉ねぎ にら	758 32.1
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 濟粉 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 人參 キャベツ にら	779 29.6
26 月	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 濟粉 油 ジャガイモ 砂糖	牛乳 さつま揚げ さわら 豚肉	しいたけ 人參 ごぼう 大根 生姜 小松菜 玉ねぎ 枝豆	827 32.7
27 火	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 濟粉	牛乳 豚肉	生姜 しいたけ 人參 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
28 水	麦ご飯	栄養味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの煮浸し	昔の給食	麦 米 油 ジャガイモ すいとん	牛乳 豚肉 味噌 さけ 竹輪 粉かつお	人參 大根 長ねぎ キャベツ ほうれん草	758 33.7
29 木	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 濟粉 油 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉	人參 大根 しいたけ 長ねぎ ごぼう 枝豆 白菜 小松菜 ゆず	763 30.3
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 濟粉 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 人參 キャベツ きゅうり	721 34.9
☆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。						平均栄養量	776 31.7
☆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
 <p>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。</p>				 <b>永山調理所</b> <b>☎375-4661</b> 			