



2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	1人1日 kcal	たんぱく質 g
2	月	ご飯		さつま芋の味噌汁 さわらの甘辛揚げ にらともやしの炒め物	米 さつま芋 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 味噌 若布 さわら 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 にら	844	32.2
3	火	豚丼 (麦ご飯)		いわしのつみれ汁 きな粉豆 きな粉豆は よくかんで 食べましょう	麦 米 油 しらたき 砂糖 澱粉	牛乳 いわしつみれ 味噌 豚肉 大豆 きな粉	ごぼう 人参 大根 生姜 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ	895	41.7
4	水	ご飯		にら玉スープ たらちのチリソース 豚肉と大根の中華煮	米 澱粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 たら 豚肉	玉ねぎ にら 生姜 にんにく 長ねぎ 人参 大根 いんげん	816	36.6
5	木	根菜カレーライス (麦ご飯) 人気!		ウィンナーと野菜のソテー いよかん	麦 米 油	牛乳 鶏肉 ウィンナー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 大根 キャベツ コーン いよかん	842	26.5
6	金	味噌ラーメン★ (中華麺※)		焼き餃子 (ひとり3個) 華風漬け	中華麺 油 ごま油 ごま 澱粉 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 なた	にんにく 生姜 人参 もやし コーン 長ねぎ にら キャベツ 大根 きゅうり	755	27.5
9	月	ツナそぼろ丼 (麦ご飯)		大根の味噌汁 りんご	麦 米 油 砂糖	牛乳 味噌 まぐろ 凍り豆腐	人参 大根 えのき茸 小松菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 枝豆 りんご	760	30.7
10	火	コーン食パン		ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き カルボナーラポテト パンナコッタ	パン 油 砂糖 バター じゃが芋 水あめ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ 豆乳	コーン にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト いんげん キャベツ バジル みかん	834	34.8
12	木	ご飯		のっぺい汁 厚焼玉子 生揚げとキャベツの味噌炒め	米 里芋 澱粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌 生揚げ	しいたけ 人参 大根 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	759	31.6
13	金	ココア食パン		米粉のホワイトシチュー★ ハンバーグデミグラスソース★ パリパリサラダ★ 人気! (パリパリ麺)	パン ココア 油 じゃが芋 バター 米粉 砂糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ さけ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり	828	35.6
16	月	ご飯		白菜の味噌汁 豚肉のかりん揚げ 茎若布の金平	米 澱粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 味噌 豚肉 茎若布	白菜 えのき茸 小松菜 長ねぎ 生姜 ごぼう 人参 れんこん いんげん	784	30.9
17	火	ご飯 人気!		和風汁 ますの西京焼き 切干大根のピリ辛煮	米 澱粉 ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 うずら卵 ます 味噌 豚肉	人参 白菜 あさつき 生姜 にんにく 切干大根 キムチ いんげん	764	40.3
18	水	いちご揚げパン★		トマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	パン 油 砂糖 じゃが芋 米粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 しめじ トマト コーン キャベツ もやし きゅうり	775	26.4
19	木	ガーリックライス		かぶとじゃが芋の豆乳スープ 白身魚フライ (中濃ソース) れんこんとキャベツのソテー	米 油 じゃが芋 米粉 小麦粉 パン粉	ジョア 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 たら ベーコン	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 かぶ いんげん れんこん キャベツ コーン	809	30.0
20	金	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ りんご	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	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 にら もやし きゅうり りんご	821	31.6
24	火	ご飯		根菜のごま汁 さばの塩焼き 千切り野菜の炒め物	米 ごま油 じゃが芋	牛乳 味噌 さば 豚肉 ひじき 粉かつお	ごぼう 人参 れんこん 大根 小松菜 キャベツ	808	31.1
25	水	ブルコギ丼 (麦ご飯)		若布スープ デコボン	麦 米 ごま油 油 砂糖 はちみつ 澱粉	牛乳 鶏肉 若布 豚肉	玉ねぎ えのき茸 長ねぎ にんにく 生姜 人参 ピーマン 大豆もやし しめじ にら デコボン	754	32.5
26	木	ターメリックライス		野菜スープ 鶏肉のカレーバターソース 豆まめポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	米 バター 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	ミルクコーヒー ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 白いんげん豆 金時豆 大豆 青大豆	人参 かぶ 白菜 コーン 小松菜 生姜 にんにく トマト	792	29.8
27	金	ご飯		かまぼこの吸物 ししゃもの磯辺揚げ (ひとり2本) 肉野菜炒め	米 小麦粉 油 澱粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ ししゃも 青のり 豚肉	えのき茸 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ にら	803	33.7
☆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。 ※6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。 ㊤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。 ㊤26日に提供するミルクコーヒーは牛乳停止の方は飲むことができません。 「卒業前にもう一度食べたい給食アンケート」でリクエストが多かった料理に★がついています。							平均栄養量	802	32.4
							基準栄養量	830	27.0~ 41.5