


 2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杯*-kcal	たんぱく質g
2	月	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 濃粉 牛乳 いわしつみれ 味噌 豚肉 大豆 きな粉	牛乳 いわしつみれ 味噌 豚肉 大豆 きな粉	ごぼう 人參 大根 生姜 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ	895	41.7
3	火	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 濃粉 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 人參 にら	844	32.2
4	水	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★ (パリパリ麺) 人気!	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 人參 しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり	828	35.6
5	木	ご飯		にら玉スープ たらのチリソース 豚肉と大根の中華煮	米 濃粉 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 人參 大根 いんげん	816	36.6
6	金	根菜カレーライス (麦ご飯)		ワイ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 人參 ごぼう れんこん 大根 キャベツ コーン いよかん	842	26.5
9	月	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 人參 トマト いんげん キャベツ バジル みかん	834	34.8
10	火	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ りんご	麦 米 油 砂糖 濃粉 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 人參 にら もやし きゅうり りんご	821	31.6
12	木	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 人參 れんこん 大根 小松菜 キャベツ	808	31.1
13	金	ご飯		のっけけ 厚焼玉子 生揚げとキャベツの味噌炒め	米 里芋 濃粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌 生揚げ	じいたけ 人參 大根 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	759	31.6
16	月	ターメリックライス 		野菜スープ 鶏肉のかレーパターソース 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
17	火	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 人參 しめじ トマト コーン キャベツ もやし きゅうり	775	26.4
18	水	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
19	木	味噌ラーメン★ (中華麵※)		焼き餃子 (ひとり3個) 華風漬け	中華麵 油 ごま油 ごま 濃粉 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 なると	にんにく 生姜 人參 もやし コーン 長ねぎ にら キャベツ 大根 きゅうり	755	27.5
20	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 濃粉	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 人參 キャベツ きくらげ にら	803	33.7
24	火	ブルコギ丼 (麦ご飯)		若布スープ デコポン	麦 米 ごま油 油 砂糖 はちみつ 濃粉	牛乳 鶏肉 若布 豚肉	玉ねぎ えのき茸 長ねぎ にんにく 生姜 人參 ピーマン 大豆もやし しめじ にら デコポン	754	32.5
25	水	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 人參 かぶ いんげん れんこん キャベツ コーン	809	30.0
26	木	ご飯		白菜の味噌汁 豚肉のかりん揚げ 茎若布の金平	米 濃粉 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 人參 れんこん いんげん	784	30.9
27	金	ご飯		和風汁 ますの西京焼き 切干大根のピリ辛煮	米 濃粉 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
☆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	802	32.4
☆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
☆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。									
※19日に使用する袋麺(中華麵)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。									
④16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。									
④25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。									
「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。									


 南野調理所
☎371-2416