

3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	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人あたり kcal	たんぱく質 g
2	月	ご飯		根菜の味噌汁 さばの塩焼き ひじきのそぼろ煮	米 ごま油 砂糖	牛乳 味噌 さば 鶏肉 ひじき	れんこん 人参 大根 ほうれん草 長ねぎ ごぼう コーン	768	29.2
3	火	親子丼 (麦ご飯)		じゃが芋の味噌汁 煮浸し	麦 米 じゃが芋 油 しらたき 砂糖	牛乳 味噌 鶏肉 卵 油揚げ 粉かつお	大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ しいたけ グリンピース 白菜 人参 もやし えのき草	748	35.2
4	水	ご飯		吉野汁 いわしフライ (中濃ソース) 炒り豆腐	米 澱粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 いわし 豆腐 ひじき	人参 大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ 枝豆	765	29.8
5	木	ソフトフランスパン		ポトフ 鶏肉のマヨソース 根菜のラタトゥイユ ①ココアミルク	パン バター 砂糖 ココア 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 澱粉 オリーブオイル	牛乳 豚肉 鶏肉 ウィンナー	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく パジル ごぼう 大根 トマト ピーマン	758	33.6
6	金	たご飯		大平 (おおひら) 豚肉の塩レモンソース 煮菜 (にじゃあ)	米 ごんにゃく 里芋 砂糖 澱粉 油	たご 牛乳 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ	生姜 しいたけ 人参 れんこん ごぼう いんげん レモン 大根 長ねぎ 小松菜	886	42.0
9	月	ご飯		野菜のごま汁 めひかりのさらさ揚げ 肉野菜炒め	米 ごま 澱粉 油	牛乳 味噌 めひかり 豚肉	人参 白菜 えのき草 ほうれん草 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ なら	751	31.7
10	火	ご飯		豚汁★ 和風ハンバーグ ごま和え	米 油 ごんにゃく 里芋 砂糖 澱粉 ごま	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜	828	30.8
11	水	ねじりパン		野菜のスープ煮 ますのパン粉焼き スイートポテト★	パン オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ 米粉パン粉 さつま芋 バター 砂糖	牛乳 ベーコン ます 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ かぼちゃ コーン にんにく パジル	782	34.6
12	木	 卒業お祝い給食			米 澱粉 油 ごま油 砂糖 小麦粉	若布 ゆば 鶏肉 さつま揚げ 粉かつお 卵 生クリーム	大根 長ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 筍 人参 えのき草 いんげん いちご	762	26.0
13	金	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ 清見オレンジ	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 長ねぎ もやし きゅうり 清見オレンジ	777	31.2
16	月	ガーリックトースト		ポークビーンズ マカロニと野菜のソテー	パン バター 油 じゃが芋 砂糖 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ 米粉マカロニ	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 まぐろ	にんにく バセリ 生姜 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム キャベツ ピーマン	749	32.1
17	火	ご飯		沢煮汁 さわらの和風あん 切干大根のごま味噌和え	米 澱粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ジョア 豚肉 さわら 若布 味噌	しいたけ 人参 ごぼう キャベツ 長ねぎ 生姜 切干大根 もやし きゅうり	774	29.2
18	水	ポークカレーライス (麦ご飯)		コールスロー デコボン	麦 米 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり デコボン	858	27.5
19	木	ご飯		春雨スープ 焼き餃子 (ひとり3個) 生揚げのオイスター炒め	米 春雨 ごま油 小麦粉 パン粉 油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ	人参 白菜 もやし しいたけ 長ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 チンゲン菜	760	28.5
23	月	ご飯		かきたま汁 たらの甘辛揚げ 大根と水菜の炊いたん	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 卵 たら 油揚げ	玉ねぎ 筍 小松菜 生姜 大根 人参 水菜	788	33.6

☆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。
 ☆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。
 ①5日に提供するココアミルクは牛乳停止の方は飲むことができません。
 ②17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。

永山調理所
☎375-4661

「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	784	31.7
基準栄養量	830	27.0~ 41.5