

5月学校給食予定献立表（中学校・Bコース）

多摩市立学校給食センター永山調理所

令和7年度

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	IUPAC たんぱく質 kcal	たんぱく質 g
1 木	菜飯	■	兜かまぼこのすまし汁 鶏肉の塩こうじ唐揚げ 筍の炒め煮	米 濃粉油 こんにゃく 砂糖	牛乳 かまぼこ 鶏肉 豚肉	大根 人参 えのき茸 あさつき にんにく 生姜 筍 いんげん	797	29.5
2 金	抹茶 ミルクトースト	■	ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	パン バター 砂糖 油 じゃが芋	練乳 牛乳 豚肉 ウィンナー 生クリーム 大豆	抹茶 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム コーン キャベツ もやし きゅうり	751	30.7
7 水	チリミート (麦ご飯)	■	レタスと卵のスープ メロン	麦 米 濃粉油	牛乳 卵 豚肉 大豆	えのき茸 人参 コーン レタス 生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト メロン	797	32.9
8 木	ご飯	■	豚汁 かつおフライ (中濃ソース) 即席漬け	米 油 こんにゃく 里芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 かつお 昆布	人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	793	32.2
9 金	コーン食パン	■	押麦入りトマトスープ ますのパン粉焼き チーズポテト	パン オリーブオイル 麦 ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃが芋 バター 砂糖	牛乳 豚肉 ます チーズ	コーン にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム トマト バジル	745	36.0
12 月	豚丼 (麦ご飯)	■	ごま和え 河内晩柑	麦 米 油 しらたき 砂糖 濃粉 ごま	牛乳 豚肉	生姜 玉ねぎ 長ねぎ 人参 もやし キャベツ いんげん 河内晩柑	773	30.3
13 火	イギリスパン	■	米粉のチャウダー たらのサルサソース バジリコスパゲティ	パン 油 バター 米粉 濃粉 オリーブオイル 砂糖 スパゲッティ	ジョア 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ たら ベーコン	玉ねぎ 人参 かぶ いんげん にんにく トマト しめじ バジル	737	34.8
14 水	中華丼 (麦ご飯)	■	春雨サラダ	麦 米 ごま油 砂糖 濃粉 春雨	牛乳 豚肉 なると うずら卵 えび	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 もやし コーン きゅうり	747	28.9
15 木	ご飯	■	どさんこ汁 ほっけの文化干し 切干大根のピリ辛煮	米 油 じゃが芋 バター ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ほっけ 鶏肉	生姜 にんにく 五ねぎ 人参 コーン 長ねぎ 切干大根 キムチ いんげん	742	34.3
16 金	ご飯 (おかかとひじきの ふりかけ)	■	鶏団子スープ ジャージヤン豆腐	米 ごま油 油 砂糖 ごま 濃粉	牛乳 鶏肉 ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ 味噌	人参 白菜 玉ねぎ もやし 長ねぎ にんにく 生姜 茄	757	31.8
19 月	ご飯	■	かぶの味噌汁 さわらの竜田揚げ にらともやしの炒め物	米 濃粉油 砂糖	牛乳 生揚げ 味噌 さわら 豚肉	かぶ 長ねぎ 小松菜 生姜 もやし 人参 にら	802	34.1
20 火	黒砂糖パン	■	野菜のスープ煮 ハニーマスターードチキン コーンポテト	パン 黒砂糖 油 はちみつ じゃが芋 バター	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ かぼちゃ コーン	730	30.7
21 水	カレー麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	■	中華サラダ フルーツ杏仁	麦 米 ごま油 砂糖 濃粉 しらたき ごま	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 茎若布 寒天	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 人参 にら 長ねぎ もやし きゅうり みかん りんご	809	30.2
22 木	ご飯	■	かぼちゃのボタージュ ハンバーグデミグラスソース アスパラサラダ (イタリアンドレッシング)	米 油 砂糖	牛乳 チーズ 生クリーム 豚肉 鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ 人参 アスパラガス きゅうり	862	29.1
23 金	ご飯	■	春雨スープ 玉子焼き 韓国風肉じゃが	米 春雨 ごま油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 生揚げ	人参 白菜 もやし しいたけ 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ にら	762	31.1
26 月	ご飯	■	吉野汁 めばるのレモン風味揚げ 筑前煮	米 濃粉油 こんにゃく 里芋 砂糖	牛乳 油揚げ めばる 鶏肉	人参 白菜 小松菜 長ねぎ レモン ごぼう れんこん しいたけ いんげん	780	31.6
27 火	ポークカレーライス (麦ご飯)	■	豆まめサラダ (和風ドレッシング) ニューサマー・オレンジ	麦 米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 白いんげん豆 金時豆 大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご 枝豆 コーン キャベツ きゅうり ニューサマー・オレンジ	849	27.8
28 水	ご飯	■	かきたま汁 さばの味噌だれ 金平ごぼう	米 濃粉 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 卵 さば 味噌 豚肉	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ ごぼう れんこん 人参 枝豆	823	31.5
29 木	味噌ラーメン (中華麺※)	■	蒸しシュウマイ (ひとり2個) 華風きゅうり	中華麺 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 人参 もやし コーン 長ねぎ にら 玉ねぎ 大根 きゅうり	759	31.7
30 金	ご飯	■	玉ねぎの味噌汁 しゃらのゆかり揚げ (ひとり2本) いんげんのひき肉炒め	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 味噌 若布 しゃら 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ しそ にんにく 生姜 キャベツ いんげん	787	29.1

☆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、ビーナッツ、キウイ、ひわ、クルミ、カシューなッツ、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。

※29日に使用的袋麺(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。

■13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
☎375-466

平均栄養量 780 31.4

基準栄養量 830 27.0~41.5