



8・9月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモー

青梅市立学校給食センター

令和5年/2023

日付	献立名	飲み物	使う食器	おもに体の組織をつくる(赤の食品)	おもに体の調子を整える(緑の食品)	おもにエネルギーとなる(黄の食品)	エネルギーたんぱく質
8月28(月)	ご飯 小松菜のみそ汁 ししゃもの唐揚げ(3本) 凍り豆腐のそぼろ煮	牛乳		ぎゅうにゅう, みそ, ししゃも, ぶたかた, こおりどうふ	たまねぎ, もやし, こまつな, にんじん, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	745kcal 31.7g
29(火)	ご飯 スープカレー/フライドポテト ポイルキャベツ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, にんじん, たまねぎ, しめじ, マッシュルーム, かぼちゃ, ビーマン, キャベツ, どうもろこし	こめ, あぶら, カレールウ, デミグラスソース, じゃがいも	861kcal 26.7g
30(水)	イギリス食パン いちごジャム スコッチブロス たらフライ ポテトサラダ ラグビーワールドカップ応援献立	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, いんげんまめ, たら, ウインナー	たまねぎ, セロリー, キャベツ, にんじん, どうもろこし	イギリスしょくパン, あぶら, ぼんご, でんぷん, こむぎこ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	855kcal 36.3g
31(木)	わかめご飯 にら玉スープ 鶏肉の唐揚げ ゆで野菜(ノンエッグマヨネーズ)	牛乳		わかめ, ぎゅうにゅう, たまご, とりもも	たまねぎ, しいたけ, にら, キャベツ, にんじん, もやし	こめ, でんぷん, こま, あぶら, こめこ	839kcal 30.4g
9月1(金)	ご飯 抹茶ふりかけ 凍り豆腐と切干大根のみそ汁 ポイルフランス 冷凍みかん 防災給食	野菜ジュース		こおりどうふ, わかめ, みそ, フランクフルト	やさしいジュース, きりぼしだいこん, みかん	こめ	670kcal 21.2g
4(月)	ご飯 大根のみそ汁 いかの竜田揚げ こんにやくの甘辛炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, いか, ぶたかた	だいこん, もやし, しょうが, にんじん, こんにやく, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, こま	734kcal 34.1g
5(火)	ご飯 抹茶ふりかけ さといものごま汁 ひろしまチキチキレモン お浸し(しょうゆ) フローズンヨーグルト	麦茶		なまあげ, みそ, とりもも, ヨーグルト	にんじん, いんげん, たまねぎ, しいたけ, ながねぎ, レモン, こまつな, こんにやく, もやし	こめ, むぎちや, さといも, こま, こめこ, あぶら, さとう	787kcal 25.7g
6(水)	ご飯 ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー 冷凍みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, いんげん, どうもろこし, みかん	こめ, あぶら, ハヤシシルウ, こむぎこ	797kcal 28.5g
7(木)	ご飯 もずくスープ さばの塩焼 なすと豚肉のみそ炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, もずく, とうふ, さば, ぶたかた, みそ	しめじ, ながねぎ, たけのこ, なす, いんげん	こめ, あぶら, さとう	800kcal 35.0g
8(金)	ソフトフランスパン きのこのクリーム煮 照焼きハンバーグ グリーンサラダ(ソイドレッシング)	りんごジュース		とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ぶたにく, わかめ	りんごジュース, たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, いんげん	ソフトフランスパン, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, でんぷん	791kcal 31.7g
11(月)	ご飯 秋野菜カレー メンチカツ 大根サラダ(ナムルドレッシング)	牛乳		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, だいこん, どうもろこし, いんげん	こめ, あぶら, さつまいも, カレールウ, パンこ, でんぷん, こむぎこ	986kcal 29.8g
12(火)	ご飯 五目うま煮 ホキの更紗(さらさ)揚げ カクテルゼリー入りポンチ カレー味	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, うずらたまご, ホキ	にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, もやし, みかんかん	こめ, あぶら, でんぷん, こめこ, ゼリー	825kcal 37.3g
13(水)	食パン レーズンクリーム グリーンスープ ハーブチキン カラフルサラダ(ごまドレッシング)	みかんジュース		ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ, とりもも	みかんジュース, たまねぎ, グリンピース, バジル, キャベツ, あかビーマン, どうもろこし	しょくパン, バター, あぶら	836kcal 28.7g
14(木)	ご飯 豆腐と長ねぎのみそ汁 さわらのごまだれかけ 肉ごぼう炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ, みそ, さわら, ぶたかた	ながねぎ, にんじん, ごぼう, しいたけ	こめ, あぶら, こま, さとう, でんぷん	732kcal 37.5g
15(金)	ご飯 トックの玉子スープ ブルコギ 梨	牛乳		ぎゅうにゅう, たまご, わかめ, ぶたかた	ながねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, あかビーマン, なし	こめ, トック, でんぷん, あぶら, さとう	671kcal 26.3g
19(火)	ご飯 なめこのみそ汁 鶏肉のねぎ塩だれ 切り干し大根の炒め煮	牛乳		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりもも, ぶたかた	なめこ, しめじ, いんげん, にんにく, しょうが, ながねぎ, ゆず, にんじん, しいたけ, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, さとう	750kcal 31.4g
20(水)	ご飯 けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ(2本) ひじきのそぼろ煮	牛乳		ぎゅうにゅう, とりむね, とうふ, ちくわ, あおさ, ぶたかた, ひじき	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにやく, ながねぎ, しいたけ	こめ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	774kcal 32.6g
21(木)	ご飯 わかめスープ いかの一味マヨ焼 マーボーじゃが	牛乳		ぎゅうにゅう, わかめ, いか, ぶたかた, みそ	だいこん, しめじ, ながねぎ, にんにく, たまねぎ	こめ, あぶら, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも, さとう, でんぷん	671kcal 33.7g
22(金)	ピタパン ハリラスープ えびつナペスト さつまいもスティック モロッコ料理	牛乳		ぎゅうにゅう, とりむね, いんげんまめ, えび, まぐろ	たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト, パセリ, キャベツ	ピタパン, あぶら, こめこ, ノンエッグマヨネーズ, さつまいも	762kcal 32.2g
25(月)	ゆかりご飯 肉団子スープ 生揚げのオイスター炒め 冷凍みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, なまあげ	あかしそ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, にんにく, たまねぎ, みかん	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	749kcal 31.7g
26(火)	ご飯 野菜スープ さけのオイル焼 きのこのバターじょうゆソテー	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, さけ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, ほうれんそう, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, キャベツ, どうもろこし	こめ, あぶら, バター	657kcal 31.1g
27(水)	ご飯 荳わかめの中華スープ 揚げぎょうざ(3個) 五目野菜あん	牛乳		ぎゅうにゅう, とりむね, くきわかめ, ぶたにく, さつまいも	たけのこ, しいたけ, ながねぎ, キャベツ, たまねぎ, にら, にんにく, しょうが, にんじん, しめじ, チンゲンサイ	こめ, こま, あぶら, ぎょうざのかわ, さとう, でんぷん	712kcal 27.5g
28(木)	ご飯 ワールドカップフランス開催中 団子汁 いわしの唐揚げ 五目豆 / 月見ゼリー お月見献立	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, いわし, とりむね, だいず, こんぶ	にんじん, だいこん, しいたけ, ながねぎ, こまつな, ごぼう, れんこん	こめ, しらたまもち, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, ゼリー	867kcal 35.2g
29(金)	背割りコッパン ジュリエンスープ ビーンズドライカレー ココロりんご缶 ラグビー応援献立	ミルクコーヒー		にゅういんりょう, ベーコン, ぶたかた, だいず	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー, にんにく, りんごかん	せわりコッパン, あぶら, カレールウ	756kcal 33.5g

口座振替日 7月分は8月31日(木) 8・9月分は10月2日(月)です。



アレルギー食品使用予定献立表は左の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」をご覧くださいませ。

平均栄養価

776kcal
31.2g