



# 10月 給食予定献立表 (中学校)



令和5年/2023

青梅市立学校給食センター

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
2(月)	ご飯 大根と豚肉の炒め煮 ホキのハーブ揚げ 茱わかめの中華炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ホキ, くきわかめ	にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, グリンピース, パセリ, バジル, こんにゃく, さくらげ	こめ, あぶら, さとう, こめこ, でんぷん	698kcal 31.4g
3(火)	黒砂糖パン トマトマカロニスープ タンドリーチキン ほうれん草のソテー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりもも	たまねぎ, セロリー, えだまめ, トマト, ほうれん草, マッシュルーム, しめじ, にんじん	くろざとうパン, あぶら, マカロニ	651kcal 31.1g
4(水)	ご飯 けんちん汁 さわらのみそだれかけ ごまあえ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりむね, とうふ, さわら, みそ	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, しょうが, いんげん, はくさい	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごま	707kcal 35.8g
5(木)	ご飯 五目うま煮 いかの竜田揚げ 白玉こんにゃく入りポンチ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, うずらたまご, いか	にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, しょうが, こんにゃく, みかんかん	こめ, あぶら, でんぷん, こめこ	808kcal 35.8g
6(金)	青梅産 ブルーベリー ご飯 ポークカレー ひじきとツナのマヨ和え 青梅産ブルーベリーゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ひじき, まぐろ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ノンエッグマヨネーズ, ゼリー	894kcal 32.2g
10(火)	ご飯 かつおふりかけ 春雨と玉子のスープ 豚キムチ みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりむね, たまご, ぶたかた	にんじん, ながねぎ, しょうが, たけのこ, キャベツ, もやし, はくさいキムチ, ビーマン, みかん	こめ, あぶら, はるさめ, でんぷん	701kcal 31.1g
11(水)	ご飯 さといものしょうゆ汁 いわしのかば焼 切り干し大根のトマト炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりむね, いわし, ベーコン	だいこん, にんじん, ながねぎ, にんにく, きりぼしだいこん, とうもろこし, トマト	こめ, さといも, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	778kcal 31.6g
12(木)	食パン ポトフ チリビーンズ りんご 豆の日 メニュー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ウインナー, ぶたかた, だいご	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, にんにく, りんご	しょくパン, あぶら, じゃがいも	749kcal 34.3g
13(金)	ご飯(半量) みそ煮込みうどん さばの塩焼 こんにゃくの甘辛炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, みそ, さば	にんじん, だいこん, しめじ, ながねぎ, こんにゃく, しいたけ	こめ, うどん, あぶら, さとう, ごま	722kcal 33.5g
16(月)	ご飯 八宝菜 ポテトコロッケ ゆで野菜(ナムルドレッシング)	ミルク コーヒー	2	にゅういんりょう, ぶたかた, えび, いか, うずらたまご	しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ, たけのこ, はくさい, ながねぎ, いんげん, もやし	こめ, あぶら, でんぷん, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ	800kcal 29.9g
17(火)	わかめご飯 サンラータン 鶏肉の塩レモン唐揚げ ゆで野菜(ソイドレッシング)	牛乳	2	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, とりもも	にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, こまつな, レモン, キャベツ, さやえんどう, とうもろこし	こめ, でんぷん, あぶら, こめこ	811kcal 33.0g
18(水)	ご飯 なめこと豆腐とわかめのみそ汁 ハンバーグのおろしソース ツナポテトサラダ	飲む ヨーグルト	2	のむヨーグルト, とうふ, わかめ, みそ, とりにく, ぶたにく, まぐろ	なめこ, ながねぎ, たまねぎ, だいこん, とうもろこし	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	701kcal 27.3g
19(木)	ご飯 せんべい汁 さけの塩焼 りんごゼリー 青森県 メニュー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも, さけ	にんじん, しめじ, しいたけ, ごぼう, はくさい	こめ, かやきせんべい, あぶら, ゼリー	653kcal 32.9g
20(金)	背割り コッパパン さけときのこの和風シチュー 焼きフランク グリーンサラダ(サウザンドドレッシング)	みかん ジュース	2	さけ, みそ, ぎゅうにゅう, なまクリーム, フランクフルト, わかめ	みかんジュース, たまねぎ, エリンギ, しめじ, ほうれん草, キャベツ, いんげん	せわりコッパパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	809kcal 31.3g
23(月)	ご飯 さつまいものみそ汁 あじフライ こんにゃくと野菜の甘酢和え	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, あじ	にんじん, はくさい, ながねぎ, こんにゃく, チンゲンサイ	こめ, さつまいも, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	731kcal 25.7g
24(火)	ご飯 ポークストロガノフ ホットコールスロー みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, なまクリーム	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, こめこ, ノンエッグマヨネーズ, さとう	763kcal 27.6g
25(水)	さつまいもと 菜飯のおこわ 具だくさんごま汁 生揚げのマーボー炒め りんご	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, なまあげ	ひろしまな, きょうな, だいこんは, にんじん, だいこん, こんにゃく, いんげん, ながねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, こまつな, りん	こめ, もちごめ, さつまいも, ごま, あぶら, さとう, でんぷん	721kcal 26.5g
26(木)	ご飯 キムチトックスープ 肉野菜炒め 大学芋	牛乳	2	ぎゅうにゅう, たまご, わかめ, ぶたかた	はくさいキムチ, にんにく, にんじん, たけのこ, キャベツ, いら	こめ, あぶら, トック, でんぷん, さつまいも, さとう, ごま	776kcal 25.6g
27(金)	ソフト フランスパン かぼちゃとニョッキの豆乳クリーム煮 ハーブチキン カラフルソテー ハロウィン メニュー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ベーコン, とうにゅう, とりもも	たまねぎ, かぼちゃ, バジル, キャベツ, あかビーマン, えだまめ, とうもろこし	ソフトフランスパン, あぶら, ニョッキ, こめこ	744kcal 33.4g
30(月)	ご飯 ひつつみ汁 さわらの西京焼 たけのこのきんぴら	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, さわら, みそ	だいこん, にんじん, しいたけ, ながねぎ, こまつな, しょうが, たけのこ, こんにゃく	こめ, わんたんのかわ, さとう, あぶら	734kcal 34.2g
31(火)	ゆかり ご飯 カルシウム メニュー かき玉汁 ししゃものカレー揚げ(3本) みそバターじゃが	牛乳	2	ぎゅうにゅう, たまご, ししゃも, ぶたかた, みそ	あかしそ, だいこん, にんじん, しめじ, ほうれん草, にんにく, とうもろこし	こめ, でんぷん, こめこ, あぶら, じゃがいも, バター, さとう	833kcal 37.4g

アレルギー食品使用予定献立表は右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」  
でご覧いただけます。



◆◆学校給食費納入のお願い◆◆  
10月分の口座振替日は10月31日(火)です。  
前日までに振替口座への入金をお願いします。

平均栄養価  
752kcal  
31.5g