



11月 給食予定献立表 (中学校)



ウメー

令和5年/2023

★印 小学校3年生リクエストメニュー

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	
1(水)	ご飯 なめこ豆腐のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 切り干し大根の炒め煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, とりもも, みそ	なめこ, だいこん, にんじん, ながねぎ, しょうが, しいたけ, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, ごま, さとう, でんぷん	692kcal 27.6g	
2(木)	食パン 白菜のクリームシチュー ホキのバジル揚げ フレンチサラダ(フレンチドレッシング)	ミルク コーヒ		にゅういんりょう, とりもも, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ホキ	たまねぎ, にんじん, はくさい, しめじ, バジル, キャベツ, とうもろこし	しょくパン, こめこ, パター, でんぷん, あぶら	814kcal 34.4g	
6(月)	ご飯 もずくスープ タコミート 大根サラダ(ごまドレッシング)	牛乳	2	ぎゅうにゅう, もずく, とうふ, とりもも, ぶたかた	しめじ, こまつな, にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, いんげん	こめ, あぶら	647kcal 29.2g	
7(火)	わかめご飯(半量) 豚汁うどん/いわしの唐揚げ ゆで野菜(ソイドレッシング) 米粉ケーキ	牛乳	2	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, みそ, いわし	にんじん, だいこん, ごぼう, ながねぎ, しょうが, チンゲンサイ, もやし, とうもろこし	こめ, うどん, あぶら, さといも, こめこ, でんぷん, こめこケーキ	783kcal 33.6g	
8(水)	ご飯 チキンカレー もやしと小松菜のサラダ(和風ドレッシング) ★白玉こんにやく入りポンチ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりむね, ひじき	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな, とうもろこし, こんにやく, りんごかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	789kcal 27.3g	
9(木)	ご飯 さつまいもと白菜のみそ汁 メンチカツ ひじきの炒め煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, とりにく, ぶたにく, ひじき	はくさい, ながねぎ, たまねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, しいたけ	こめ, あぶら, さつまいも, さとう	837kcal 30.3g	
10(金)	赤飯 ごま塩 すまし汁 さわらの漬焼 野菜の煮物/ヨーグルト	麦茶	2	あずき, とうふ, かまぼこ, さわら, とりもも, ヨーグルト	しめじ, ほうれんそう, しょうが, にんじん, たけのこ, こんにやく, しいたけ, いんげん	こめ, もちごめ, むぎぢゃ, あぶら, さとう	629kcal 30.5g	
13(月)	ご飯 かしわのひきずり いかのしょうが焼 キャベツとコーンの炒め物	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, とりもも, とうふ, いか	にんじん, しらたき, しいたけ, はくさい, ながねぎ, ほうれんそう, しょうが, キャベツ, もやし, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう	712kcal 38.8g	
14(火)	ご飯 どさんこ汁 ★鶏肉の唐揚げ 切り干し大根のツナマヨ炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, さけ, みそ, とりもも, まぐろ	にんじん, ながねぎ, こんにやく, だいこん, いんげん, とうもろこし, きりぼしだいこん	こめ, じゃがいも, パター, こめこ, でんぷん, あぶら, ノンエッグマヨネーズ, ごま	817kcal 33.0g	
15(水)	黒砂糖パン 洋風おでん キャベツのサラダ(ノンエッグマヨネーズ) みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, ちくわ, ウィナー, うずらたまご, こんぶ	だいこん, こんにやく, キャベツ, いんげん, とうもろこし, みかん	くろざとうパン, じゃがいも	707kcal 27.0g	
16(木)	ご飯 肉団子スープ さばのトマトソース じゃが芋のバター煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりにく, さば	たまねぎ, しょうが, にんじん, キャベツ, えのきたけ, にんにく, トマト, たまねぎ, バジル	こめ, パンこ, でんぷん, あぶら, さとう, じゃがいも, パター	769kcal 31.2g	
17(金)	ご飯 ミネストローネ メルルーサの更紗揚げ カラフルソテー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ベーコン, メルルーサ	にんにく, たまねぎ, セロリー, はくさい, トマト, チンゲンサイ, キャベツ, にんじん, とうもろこし	こめ, あぶら, マカロニ, こめこ, でんぷん	682kcal 26.7g	
20(月)	ご飯 野菜ふりかけ 五目うま煮 春巻 みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うずらたまご	にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, には, しいたけ, にんにく, みかん	こめ, あぶら, でんぷん, はるさめ, はるまきのかわ	776kcal 23.2g	
21(火)	ご飯 野菜スープ ハンバーグデミグラスソース コーンと小松菜の炒め物	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく	キャベツ, にんじん, たまねぎ, しめじ, しょうが, とうもろこし, もやし, こまつな	こめ, あぶら, パンこ, こむぎこ, デミグラスソース, さとう, でんぷん	685kcal 25.0g	
22(水)	ご飯 ハヤシシチュー ゆで野菜(ナムルドレッシング) りんご	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, もやし, りんご	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ	739kcal 25.7g	
24(金)	コッペパン 野菜のスープ チリビーンズ キャラメルポテト	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたかた, だいず	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, いんげん, にんにく	コッペパン, あぶら, さつまいも, パター, さとう	824kcal 35.7g	
27(月)	ゆかりご飯 トックの玉子スープ 肉野菜炒め みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, たまご, わかめ, ぶたもも	あかしそ, ながねぎ, しょうが, にんじん, たけのこ, キャベツ, もやし, ピーマン, みかん	こめ, トック, でんぷん, あぶら	715kcal 27.5g	
28(火)	米粉コッペパン (小麦たんぱくを含む) いちごジャム 米粉と豆乳のシチュー 照焼チキン ホットコールドソー	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, とうにゅう, とりもも	とうもろこし, にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ	こめこパン, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, ノンエッグマヨネーズ	813kcal 28.5g	
29(水)	ご飯 玉ねぎと青菜のみそ汁 ますの塩焼 肉ごぼう炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, ます, ぶたかた	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, ごぼう, しいたけ	こめ, あぶら, さとう, ごま	727kcal 37.1g	
30(木)	ご飯 きりたんぼ汁 お魚コロッケ ごまあえ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりむね, あぶらあげ, たら	ごぼう, ながねぎ, こまつな, にんじん, えのきたけ, キャベツ, たまねぎ, いんげん, もやし	こめ, きりたんぼ, パンこ, こむぎこ, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	811kcal 26.4g	
							平均栄養価	748kcal 29.9g

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」にアクセスしてご覧いただけます。



◆◆◆学校給食費納入のお願い◆◆◆

11月分の口座振替日は11月30日(木)です。
前日までに振替口座への入金をお願いします。