



12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
1(金)	バターロールパン ポトフ オムレツ ツナポテト 米粉ガトーショコラ 世界の料理 フランス	牛乳	1 1 1	ぎゅうにゅう, ぶたかた, たまご, まぐろ	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, とうもろこし	バターロールパン, さとう, あぶら, でんぷん, じゃがいも, ガトーショコラ	731kcal 30.0g
4(月)	ご飯 白菜と豆腐のみそ汁 ししゃものカレー揚げ(3本) 大根と豚肉の炒め物	牛乳	1 2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ししゃも, ぶたかた	はくさい, もやし, にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, いんげん	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	710kcal 29.8g
5(火)	ご飯 八宝菜 揚げしゅうまい(3個) 杏仁豆腐	牛乳	1 2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, 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, みかんかん,	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, しゅうまいのかわ, あんにんどうふ	783kcal 28.5g
6(水)	ご飯 生揚げのみそ汁 ぶりの照焼 きのこのバターじゃよう炒め	牛乳	1 2	ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, ぶり	もやし, にんじん, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし	こめ, あぶら, バター	702kcal 32.3g
7(木)	わかめご飯 なめこと豆腐のみそ汁 チキンカツ ゆで野菜(和風ドレッシング)	牛乳	1 2	わかめ, ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, とりにく	なめこ, ながねぎ, キャベツ, もやし, にんじん	こめ, パンこ, こむぎこ, さとう, あぶら	702kcal 28.7g
8(金)	ご飯 御岳汁 ますの塩焼 切干し大根の甘酢あえ 青梅産野菜の日	牛乳	1 2	ぎゅうにゅう, ぶたもも, あぶらあげ, みそ, ます, ひじき	にんじん, ごぼう, しめじ, ながねぎ, きりぼしだいこん, えだまめ	こめ, あぶら, じゃがいも, さけがす, さとう	672kcal 34.7g
11(月)	ご飯 かぼちゃのみそ汁 さばの塩焼 刻み昆布の炒め物	牛乳	1 2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さば, ぶたかた, こんぶ	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, こんにゃく, いんげん	こめ, あぶら, さとう	797kcal 31.2g
12(火)	ご飯 ポークカレー キャベツとコーンのソテー みかん	牛乳	1 2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ベーコン	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, じゃがいも, バター	802kcal 25.0g
13(水)	砂糖揚げパン 野菜スープ ポークビーンズ いちごゼリー 揚げパン	牛乳	1 1	ぎゅうにゅう, ウィナー, だいず, ぶたかた	キャベツ, にんじん, セロリー, たまねぎ, にんにく	コッペパン, さとう, あぶら, じゃがいも, ゼリー	698kcal 24.3g
14(木)	ご飯 さつまいものみそ汁 鶏肉のねぎ塩だれ 煮浸し	牛乳	1 2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりもも	いんげん, にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, ながねぎ, ゆず, こまつな, もやし	こめ, さつまいも, あぶら, さとう	725kcal 27.9g
15(金)	ごはん(カレー味) イタリانسープ 豆乳コロッケ キャベツとコーンのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	牛乳	1 1 2	ぎゅうにゅう, とりもも, チーズ, たまご, とうにゅう, ぜらチン	にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ, とうもろこし	こめ, あぶら, パンこ, こむぎこ, さとう, でんぷん	715kcal 22.4g
18(月)	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 鶏肉の唐揚げ こんにゃくの甘辛炒め	牛乳	1 2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりもも, ぶたかた	だいこん, にんじん, ながねぎ, こんにゃく, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	770kcal 29.7g
19(火)	黒砂糖パン かぶのホワイトシチュー ハンバーグのソースかけ ごぼうのマヨ炒め	牛乳	1 1 1	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, かぶ, パセリ, ごぼう, とうもろこし	くろぎとうパン, あぶら, こめこ, マッシュポテト, でんぷん, さとう, ノンエッグマヨネーズ	803kcal 28.7g
20(水)	ご飯 豚汁 いわしの米粉揚げ キャベツのピリ辛しょうゆ	牛乳	1 1 2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, いわし	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, しょうが, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, でんぷん	742kcal 31.4g
21(木)	ご飯 にら玉スープ 揚げぎょうざ(3個) 豚キムチ	牛乳	1 1 2	ぎゅうにゅう, とりもも, たまご, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, しいたけ, にら, キャベツ, しょうが, たけのこ, もやし, はくさいキムチ	こめ, あぶら, でんぷん, ごま, さとう, ぎょうざのかわ	716kcal 25.1g
22(金)	パセリご飯 クラムチャウダー 焼きフランク フルーツとゼリーのポンチ	はっ酵乳	1 1 2	はっこうにゅう, あさり, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, フランクフルト	パセリ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, りんごかん, みかんかん	こめ, バター, じゃがいも, こめこ, あぶら, ゼリー	818kcal 25.2g



平均栄養価 743kcal 28.4g

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◆◇◆
12月分の口座振替日は12月28日(木)です。
前日まで振替口座への入金をお願いします。