



# 8・9月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモー

令和6年/2024

★マーク：ご飯はランチ皿に盛り付けます。

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<br>(赤の食品)                        | おもに体の調子を整える<br>(緑の食品)                                            | おもにエネルギーとなる<br>(黄の食品)                       | エネルギーたんぱく質       |
|-------|-------------------------------------------------------|-------------|------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|
| 27(火) | ご飯<br>わかめと玉子のスープ<br>豚肉どんぶりの具<br>春雨のサラダ                | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, わかめ, たまご, ぶたかた                       | ながねぎ, たまねぎ, いいたけ, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, にんじん, きくらげ                 | こめ, あぶら, でんぱん, さとう, はるさめ, ノンエッグマヨネーズ        | 641kcal<br>28.3g |
| 28(水) | ご飯<br>なめこのみそ汁<br>いわしの唐揚げ<br>豚肉と切り干し大根の塩炒め             | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, わかめ, あぶらあげ, みそ, いわし, ぶたかた            | なめこ, ながねぎ, しょうが, きりぼしだいこん, にんじん                                  | こめ, こめこ, でんぱん, あぶら                          | 679kcal<br>29.1g |
| 29(木) | ゆかりご飯<br>豚汁<br>焼きししゃも(3本)<br>キャベツのピリ辛炒め               | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, ししゃも                  | あかしそ, しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, キャベツ, いんげん             | こめ, あぶら, じゃがいも                              | 691kcal<br>34.2g |
| 30(金) | 食パン<br>いちごジャム                                         | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, ホキ                     | たまねぎ, にんじん, パセリ, レモン, キャベツ, あかピーマン, きいろピーマン, いんげん                | しょくパン, バター, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう             | 755kcal<br>30.7g |
| 2(月)  | ご飯<br>五目うま煮<br>ハモのしんじょうフライ<br>冷凍みかん                   | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, ぶたかた, うずらたまご, はも                     | にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, とうもろこし, みかん                        | こめ, あぶら, でんぱん, パンこ, こむぎこ, こめこ               | 760kcal<br>28.2g |
| 3(火)  | ご飯<br>シーフードカレー<br>こんにゃくサラダ(ナムルドレッシング)<br>シークワサーゼリー    | 牛乳          | ★    | ぎゅうにゅう, ぶたかた, えび, いか, ほたてがい                  | にんにく, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, もやし, きゅうり                               | こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー                  | 675kcal<br>25.7g |
| 4(水)  | ご飯<br>かぼちゃのみそ汁<br>ちくわの磯辺揚げ(2本)<br>こんにゃくの甘辛炒め          | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, みそ, ちくわ, あおさ, ぶたかた                   | かぼちゃ, たまねぎ, ながねぎ, にんじん, こんにゃく, しいたけ                              | こめ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま                      | 674kcal<br>24.1g |
| 5(木)  | ご飯<br>のりふりかけ<br>きのこ里芋のすまし汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>お浸し(しょうゆ)     | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, かまぼこ, とりもも                           | しめじ, えのきたけ, にんにく, こまつな, にんじん, もやし                                | こめ, さといも, こめこ, でんぱん, あぶら                    | 644kcal<br>25.3g |
| 6(金)  | 食パン<br>チョコクリーム<br>トマトンスープ<br>ローストチキン<br>ホットコールスロー     | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, ぶたに, とりにく                            | にんにく, たまねぎ, にんじん, バジル, トマト, キャベツ, とうもろこし                         | しょくパン, あぶら, でんぱん, はちみつ, ノンエッグマヨネーズ          | 768kcal<br>32.4g |
| 9(月)  | ご飯<br>かき玉汁<br>さわらの香味焼<br>なすとピーマンのみそ炒め                 | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, たまご, さわら, ぶたかた, みそ                   | にんじん, しめじ, こまつな, しょうが, にんにく, たけのこ, なす, ピーマン                      | こめ, でんぱん, あぶら, さとう                          | 647kcal<br>35.4g |
| 10(火) | 背割りコッペパン<br>ポトフ<br>焼きフランクのバーベキューソース<br>カラフルゼリーのボンチ    | はっ酵乳        | 2    | はっこうにゅう, ベーコン, フランクフルト                       | たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, りんごかん, みかんかん                              | せわりコッペパン, あぶら, じゃがいも, さとう, でんぱん, ゼリー        | 641kcal<br>23.1g |
| 11(水) | ご飯<br>じゃがいもと生揚げのごま汁<br>さばの塩焼<br>まごわやさしい<br>刻み昆布の炒め物   | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, さば, こんぶ, ぶたかた              | にんじん, いんげん, しいたけ, こんにゃく                                          | こめ, じゃがいも, ごま, あぶら, さとう                     | 783kcal<br>31.7g |
| 12(木) | わかめご飯<br>春雨スープ<br>いかに竜田揚げ<br>生揚げのにんにくしょうゆ炒め           | 牛乳          | 2    | わかめ, ぎゅうにゅう, とうもろ, いかに, なまあげ, ぶたもも           | にんじん, えのきたけ, ながねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ                              | こめ, はるさめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう               | 763kcal<br>39.4g |
| 13(金) | ご飯<br>ハヤシチュー<br>いんげんとコーンのソテー<br>冷凍みかん                 | 牛乳          | ★    | ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウィナー                           | にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, いんげん, とうもろこし, みかん                     | こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ                        | 720kcal<br>26.0g |
| 17(火) | ごまご飯<br>もずくスープ/タコミート<br>ゆで野菜(ソイドレッシング)<br>フローズンヨーグルト  | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, もずく, とうふ, ぶたかた, だいた, わかめ, ヨーグルト      | えのきたけ, たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, きゅうり, とうもろこし                      | こめ, ごま, あぶら                                 | 722kcal<br>28.1g |
| 18(水) | ターメリックライス<br>マカロニクリーム煮<br>メルルーサのハーブ揚げ<br>カラフルマリネ      | 牛乳          | ★    | ぎゅうにゅう, とりむね, なまクリーム, メルルーサ                  | たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ, バジル, ローレル, キャベツ, えだまめ, とうもろこし              | こめ, あぶら, マカロニ, こめこ, でんぱん, さとう               | 690kcal<br>32.6g |
| 19(木) | ご飯<br>マーボー豆腐<br>揚げぎょうざ(3個)<br>白玉こんにゃくボンチ              | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, ぶたに, とうふ, みそ                         | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, にら, キャベツ, こんにゃく, りんごかん | こめ, あぶら, さとう, でんぱん, ぎょうざのかわ                 | 838kcal<br>31.4g |
| 20(金) | 黒砂糖パン<br>ニョッキのクリーム煮<br>チリコンカン<br>グリーンサラダ(サウザンドドレッシング) | ミルク<br>コーヒー | 2    | にゅういんりょう, とりむね, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ぶたかた, いんげんまめ | たまねぎ, にんじん, しめじ, ほうれんそう, にんにく, キャベツ, いんげん, えだまめ                  | くろざとうパン, あぶら, ニョッキ, こめこ                     | 829kcal<br>36.9g |
| 24(火) | ご飯<br>秋のきのこカレー<br>メンチカツ<br>大根サラダ(フレンチドレッシング)          | 牛乳          | ★    | ぎゅうにゅう, ぶたに, とりにく                            | にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, エリンギ, しめじ, だいこん, いんげん                 | こめ, あぶら, カレールウ, パンこ, こむぎこ, でんぱん             | 789kcal<br>24.9g |
| 25(水) | ご飯<br>トックスープ<br>タッカルビ<br>梨                            | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, とりもも, みそ                             | にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, キャベツ, たまねぎ, なし               | こめ, トック, でんぱん, あぶら, さつまいも, さとう              | 649kcal<br>22.0g |
| 26(木) | 横割り丸パン<br>野菜スープ<br>たらフライ(ソース)<br>たまご入りポテトサラダ          | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, スケソウダラ, ベーコン, たまご                    | たまねぎ, にんじん, えのきたけ, キャベツ, えだまめ                                    | よこわりまるパン, あぶら, パンこ, こむぎこ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ | 744kcal<br>29.9g |
| 27(金) | ご飯<br>大根と小松菜のみそ汁<br>照焼きハンバーグ<br>高野豆腐の煮物               | はっ酵乳        | 2    | はっこうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりにく, ぶたに, こおりとうふ        | だいこん, こまつな, たまねぎ, にんじん, しいたけ, いんげん                               | こめ, あぶら, さとう, でんぱん                          | 622kcal<br>25.6g |
| 30(月) | ご飯<br>ユイミータン<br>豚肉のしょうが焼<br>五目野菜あん                    | 牛乳          | 2    | ぎゅうにゅう, たまご, ぶたかた, さつまあげ                     | たまねぎ, とうもろこし, ながねぎ, しょうが, にんじん, しめじ, チンゲンサイ                      | こめ, でんぱん, あぶら, さとう                          | 726kcal<br>32.6g |

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。



平均栄養価  
※日本食品標準成分表  
2020年版(八訂)より

715kcal  
29.5g