



11月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモー

令和6年/2024

下線は小学3年生のリクエスト給食

★マークは、パンにはさんで食べてください。

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)	ターメリックライス チキンクリーム煮 ハンバーグのデミグラスソース きのこのバターじゃようゆソテー	はっ酵乳		はっこうにゆう、 とりにく、ぎゅうにゆう、 なまクリーム、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、 えだまめ、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、こめこ、 デミグラスソース、 さとう、でんぷん、バター	655kcal 27.8g
5(火)	ご飯 ちゃんこ汁 さばの塩焼 もやしの炒め物	牛乳		ぎゅうにゆう、とりにく、 ぶたにく、とうふ、さば、	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しめじ、 ながねぎ、にんにく、 もやし、いんげん	こめ、でんぷん、 さとう、あぶら	797kcal 35.5g
6(水)	横割り丸パン クリームシチュー ★たらフライのバーベキューソース いんげんときのこのソテー	ミルク コーヒー		にゅういんりょう、 とりもも、ぎゅうにゆう、 なまクリーム、 たら、ウインナー	にんにく、たまねぎ、 にんじん、とうもろこし、 いんげん、しめじ、エリンギ	よこわりまるパン、あぶら、 じゃがいも、こめこ、 パンこ、こむぎこ、さとう、 でんぷん	808kcal 39.4g
7(木)	ご飯 ワントンスープ 鶏肉のねぎ塩だれ 豚キムチ	牛乳		ぎゅうにゆう、 とりもも、ぶたかた	にんじん、ながねぎ、しいたけ、 こまつな、にんにく、しょうが、 ゆず、たけのこ、もやし、 はくさいキムチ	こめ、わんたんのかわ、 あぶら、さとう	645kcal 28.9g
8(金)	ご飯 けんちん汁 ポテトコロッケ(ソース) 小松菜とコーンの炒め物	牛乳		ぎゅうにゆう、 とりもも、とうふ	にんじん、だいこん、ごぼう、 こんにゃく、ながねぎ、 たまねぎ、しょうが、にんにく、 とうもろこし、しめじ、こまつな	こめ、あぶら、さといも、 じゃがいも、さとう、 パンこ、こむぎこ、でんぷん	660kcal 21.8g
11(月)	ご飯 ポークストロガノフ オムレツ 小松菜のツナあえ	はっ酵乳 (いちご)		はっこうにゆう、 ぶたかた、なまクリーム、 たまご、まぐろ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 とうもろこし、こまつな	こめ、あぶら、こめこ、 さとう、でんぷん、 ノンエッグマヨネーズ	719kcal 30.0g
12(火)	食パン りんごジャム イタリアンスープ ホキのハーブ揚げ ナポリタンソテー	牛乳		ぎゅうにゆう、 とりもも、チーズ、 たまご、ホキ、ベーコン	にんにく、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし、 ほうれんそう、パセリ、バジル、 ローレル、いんげん	しよくパン、あぶら、 パンこ、こめこ、 でんぷん、スパゲッティ	743kcal 44.4g
13(水)	ご飯 大根のみそ汁 揚げししゃも(3本) 肉じゃが	牛乳		ぎゅうにゆう、 あぶらあげ、わかめ、 みそ、ししゃも、ぶたかた	だいこん、ながねぎ、 しょうが、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく	こめ、あぶら、 じゃがいも、さとう	673kcal 31.3g
14(木)	ご飯 ビーンズカレー キャベツともやしのサラダ (ソイドレッシング) /みかん	牛乳		ぎゅうにゆう、 とりもも、だいず	にんにく、たまねぎ、 にんじん、えだまめ、 キャベツ、もやし、 いんげん、みかん	こめ、あぶら、 じゃがいも、 カレールウ	745kcal 24.2g
15(金)	チーズパン ミネストローネ メルルーサの唐揚げ チキンマヨポテト	牛乳		ぎゅうにゆう、 ぶたかた、いんげんまめ、 メルルーサ、とりもも	にんにく、セロリー、 たまねぎ、キャベツ、 トマト、とうもろこし、 マッシュルーム	チーズパン、あぶら、 こめこ、でんぷん、 じゃがいも、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	779kcal 40.4g
18(月)	ご飯 かつおふりかけ 玉子スープ 春巻 ゆで野菜(ナムルドレッシング)	牛乳		ぎゅうにゆう、 とりもも、たまご、 わかめ	たまねぎ、しいたけ、 ながねぎ、こまつな、 キャベツ、にら、にんにく、 だいこん、にんじん	こめ、あぶら、でんぷん、 はるさめ、さとう、 はるまきのかわ	657kcal 22.8g
19(火)	ご飯 豚汁 ぶりの照焼 キャベツの辛子炒め	牛乳		ぎゅうにゆう、 ぶたばら、とうふ、 みそ、ぶり	しょうが、にんじん、 だいこん、ごぼう、 こんにゃく、ながねぎ、 たけのこ、キャベツ	こめ、あぶら、 じゃがいも、でんぷん	719kcal 32.7g
20(水)	わかめご飯 なめこのみそ汁 大根と豚肉の炒め煮 さつまいもスティック	牛乳		わかめ、ぎゅうにゆう、 とうふ、みそ、ぶたかた	なめこ、ながねぎ、 しょうが、にんじん、 だいこん、いんげん	こめ、あぶら、 さとう、でんぷん、 さつまいも	680kcal 25.2g
21(木)	ご飯 チキンカレー 大根サラダ(ごまドレッシング) りんご	はっ酵乳		はっこうにゆう、 とりもも、わかめ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 とうもろこし、りんご	こめ、あぶら、 じゃがいも、 カレールウ	679kcal 21.1g
22(金)	赤飯 ごま塩 すまし汁 さわらのみそだれかけ 煮しめ/いちごタルト	牛乳		ぎゅうにゆう、とうふ、 かまぼこ、さわら、みそ、 さつまあげ	しめじ、ほうれんそう、 しょうが、にんじん、 たけのこ、こんにゃく、 しいたけ	こめ、もちこめ、あずき、 さとう、あぶら、 でんぷん、いちごタルト	776kcal 34.8g
25(月)	ご飯 青梅産野菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごまあえ	牛乳		ぎゅうにゆう、とうふ、 みそ、とりもも、 あぶらあげ	だいこん、はくさい、 ながねぎ、にんにく、 にんじん、いんげん、 しらたき	こめ、こめこ、 でんぷん、あぶら、 さとう、ごま	717kcal 28.4g
26(火)	ご飯 マーボー豆腐 揚げしゅうまい(3個) りんごゼリー	牛乳		ぎゅうにゆう、 ぶたにく、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	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、パンこ、 こむぎこ、 しゅうまいのかわ、ゼリー	779kcal 32.8g
27(水)	豚肉とごぼうの ご飯 白菜と豆腐のみそ汁 いかのしょうが焼 カラフルゼリーのポンチ	牛乳		ぶたかた、ぎゅうにゆう、 とうふ、あぶらあげ、 みそ、いか	ごぼう、にんじん、しいたけ、 はくさい、もやし、しょうが、 りんごかん	こめ、あぶら、さとう、 ゼリー	588kcal 30.5g
28(木)	ご飯 かつおふりかけ もずくスープ 肉ごぼう炒め みかん	牛乳		ぎゅうにゆう、 とりもも、もずく、 たまご、ぶたかた、 さつまあげ	ながねぎ、しょうが、 にんじん、ごぼう、しいたけ、 いんげん、みかん	こめ、あぶら、 でんぷん、 さとう、ごま	635kcal 28.3g
29(金)	黒砂糖パン 白菜スープ 鶏肉のきのこソース ツナ入りスクランブルエッグ	牛乳		ぎゅうにゆう、 ベーコン、とりもも、 まぐろ、たまご	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しめじ、 マッシュルーム、 にんにく、いんげん	くろざとうパン、 あぶら、バター、 デミグラスソース、 さとう、でんぷん	684kcal 40.7g
平均栄養価 日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より							707kcal 31.0g



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。

