



1月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



うめミルクちゃん

★マークは、パンにはさんでたべてください

令和7年/2025

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしよくひん)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのしよくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしよくひん)	エネルギーたんぱくしよ※
8(水)	ごはん さといものみそしる さばのしおやき ひじきのにももの	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、 なまあげ、みそ、 さば、ぶたかた、ひじき	にんじん、いんげん、 しいたけ	ごめ、さといも、 あぶら、さとう	576kcal 28.9g
9(木)	ごはん ななくさふうじる ぶりのさんぞくあげ けんちよう	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、かまぼこ、 ぶり、とりむね、 あぶらあげ、とうふ	だいこん、かぶ、はくさい、 みずな、こまつな、しょうが、 にんにく、にんじん	ごめ、でんぱん、 ごめこ、あぶら、 さとう	596kcal 27.2g
10(金)	クロワッサン ポトフ オムレツのトマトソースかけ リヨネーズポテト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ウインナー、たまご、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリー、 キャベツ、マッシュルーム、 にんにく、とうもろこし	クロワッサン、あぶら、 さとう、でんぱん、 じゃがいも	515kcal 16.9g
14(火)	ごはん なめこのあかだしみそしる さわらのなんぶやき きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、とうふ、 みそ、さわら、ぶたかた	なめこ、ながねぎ、 しょうが、たまねぎ、 にんじん、 きりぼしだいこん	ごめ、ごま、あぶら	523kcal 29.0g
15(水)	ごはん スープカレー ツナサラダ りんご	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 とりもも、 うずらたまご、まぐろ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、れんこん、 とうもろこし、キャベツ、 りんご	ごめ、あぶら、 じゃがいも、カレールウ、 ノンエッグマヨネーズ	586kcal 22.2g
16(木)	ごはん かねんしゅい ちくわのおこのみあげ にくごぼういため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、ちくわ、 あおさ、かつおぶし、 ぶたかた	にんじん、だいこん、 ながねぎ、しいたけ、 しめじ、しょうが、 ごぼう、こんにゃく	ごめ、さつまいも、 こむぎこ、あぶら、 さとう、ごま	559kcal 21.7g
17(金)	せわり コッペパン クラムチャウダー スロッピージョー★ フライドポテト	ミルク コーヒ		にゅういんりよう、あさり、 ベーコン、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ぶたかた、 だいず	たまねぎ、 とうもろこし、 にんじん、ピーマン	せわりコッペパン、 バター、ごめこ、あぶら、 でんぱん、じゃがいも	667kcal 31.1g
20(月)	ごはん おかかふりかけ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、 ぶたかた、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、たけのこ、 グリーンピース、キャベツ、 にら、にんにく、みかん	ごめ、あぶら、さとう、 はるさめ、でんぱん、 はるまきのかわ	616kcal 23.2g
21(火)	きんぎょめし かきたまじる コロッケ(ソース) ごまあえ	ぎゅうにゅう	2	とりもも、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、 わかめ、たまご	にんじん、しょうが、 たまねぎ、しいたけ、 こまつな、はくさい、 いんげん、こんにゃく	ごめ、さとう、あぶら、 でんぱん、じゃがいも、 パンこ、こむぎこ、ごま	573kcal 19.3g
22(水)	ごはん ポークカレー ひじきいりサラダ (ちゅうかドレッシング) ごめこいちごスティックケーキ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ぶたかた、ひじき	にんにく、たまねぎ、 にんじん、もやし、 いんげん、とうもろこし	ごめ、あぶら、 じゃがいも、カレールウ、 ごめこケーキ	647kcal 23.1g
23(木)	ごはん こしねじる とりにくのつけやき みそバターじゃが	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、とうふ、 とりもも、ぶたかた、 みそ	にんじん、だいこん、 こんにゃく、しいたけ、 しめじ、ながねぎ、 しょうが、にんにく	ごめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、バター	572kcal 28.1g
24(金)	せわり コッペパン カルトッフェル・ズツパ カレー・ヴルスト★ キャベツソテー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、ぶたかた、 フランクフルト	たまねぎ、にんじん、 パセリ、キャベツ、 マッシュルーム	せわりコッペパン、 あぶら、じゃがいも	512kcal 26.0g
27(月)	ごはん あぶらぶどんのぐ ささかまぼこのチーズやき こまつないりもやしいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、たまご、 かまぼこ、チーズ、 とりもも	しょうが、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 いんげん、もやし、 こまつな	ごめ、あぶら、 あぶらふ、さとう	579kcal 26.3g
28(火)	おうめさんまい ごはん	はつ こう にゅう	2	はつこうにゅう、 とうふ、みそ、ぶたにく	だいこん、はくさい、ながねぎ、 キャベツ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんにく、にんじん、 こんにゃく、しいたけ	ごめ、パンこ、あぶら、 さとう、ぎょうざのかわ、 ごま	467kcal 18.2g
29(水)	ごはん ポークシチュー だいこんサラダ(ナムルドレッシング) いちごゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ぶたかた、わかめ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 だいこん、いんげん	ごめ、あぶら、 ハヤシルウ、 ごめこ、ゼリー	552kcal 19.9g
30(木)	わかめごはん トックいりやさいスープ チャプチェ コロコロりんごかん	ぎゅうにゅう	2	わかめ、ぎゅうにゅう、 とりもも、ぶたかた	にんじん、だいこん、ながねぎ、 チンゲンサイ、にんにく、しょうが、 たけのこ、にら、しらたき、しいたけ、 りんごかん	ごめ、トック、でんぱん、 あぶら、さとう、ごま	530kcal 19.0g
31(金)	よこわり まるパン カルル とりにくのたつたあげ★ ポイルキャベツ★(ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、ベーコン、 えび、とりもも	にんじん、たまねぎ、 トマト、いんげん、 しょうが、キャベツ	よこわりまるパン、 バター、ごめこ、 でんぱん、あぶら	623kcal 33.9g

16日 かねんしゅい	【みやざきけん】さつまいもじる みやざきけんのほうげんで「かね」は「さつまいも」/「ん」は「の」/「しゅい」は「しる」 のいみです。	570kcal 24.4g
21日 きんぎょめし	【ぎふけん】とくさんのにんじんのたきこみごはん あかいいろがきんぎょにみえたことから、このなまえがつきました。	
22日 ポークカレー	1月22日はカレーの日です。しょうわ57年にぜんこくがっこうえいようしきょうぎかいが、 1月22日にカレーをだすことにきめ、ぜんこくの小・中学校でいっせいにカレーをだしたことにちな んで、カレーの日になりました。	
24日 ドイツ りょうり	ことし、ドイツのポツバルトしとしまいとしこうりゅう60しゅうねんをむかえます。 ドイツをかんじてもらえるように、きゅうしょくではドイツりょうりをだします。	
28日 おうめさんまい ごはん	おうめのたんぽでとれたキヌヒカリというおこめをたきました。 キヌヒカリはたきあがりのごはんのいろがしろく、きぬのようにつややかでひかりかがやくことから、 なまえがつきました。	

へいきんえいようか
※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より

グーテン アペティート
Guten Appetit!
めしあがれ♪ (ドイツ)

このほかに、きょう
どりょうりやせかいの
りょうりがとうじょう
します!