



1月 給食予定献立表 (中学校)

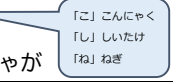
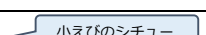


ウメモー

★マークは、パンにはさんで食べてください

令和7年/2025

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
8(水)	ご飯	里いものみそ汁 さばの塩焼 ひじきの煮物	牛乳	 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	こめ、さといも、 あぶら、さとう	723kcal 36.3g
9(木)	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	牛乳		ぎゅうにゅう、 ウィンナー、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	627kcal 19.5g
10(金)	ご飯	七草風汁 ぶりの山賊揚げ けんちょう	牛乳	 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	こめ、でんぱん、 こめこ、あぶら、 さとう	754kcal 34.8g
14(火)	金魚めし	かき玉汁 コロッケ(ソース) ごまあえ	牛乳	 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	こめ、さとう、あぶら、 でんぱん、じゃがいも、 パンこ、こむぎこ、ごま	704kcal 23.0g
15(水)	ご飯	かねんしゅい ちくわのお好み揚げ(2本) 肉ごぼう炒め	牛乳	 2	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、ちくわ、 あおさ、かつおがし、 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	こめ、さつまいも、 こむぎこ、あぶら、 さとう、ごま	757kcal 28.7g
16(木)	背割り コッパパン	カルトツフェル・ズッパ カレー・ヴルスト★ キャベツソテー★ 	牛乳		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	せわりコッパパン、 あぶら、じゃがいも	624kcal 31.7g
17(金)	ご飯	こしね汁 鶏肉の漬焼 みそバターじゃが 	牛乳	 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	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、バター	697kcal 33.4g
20(月)	ご飯	なめこの赤だしみそ汁 さわらの南部焼 切り干し大根と豚肉の炒め物	牛乳	 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	こめ、ごま、あぶら	637kcal 34.5g
21(火)	ご飯	スープカレー ツナサラダ りんご	牛乳		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	こめ、あぶら、 じゃがいも、カレールウ、 ノンエッグマヨネーズ	720kcal 26.5g
22(水)	ご飯 おかかふりかけ	豆腐とひき肉の甘辛煮 春巻 みかん	牛乳	 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	こめ、あぶら、さとう、 はるさめ、でんぱん、 はるまきのかわ	757kcal 27.6g
23(木)	横割り丸パン	カルル  鶏肉の竜田揚げ★ ポイルキャベツ★(ノエッグマヨネーズ)	牛乳		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、こめこ、 でんぱん、あぶら	760kcal 41.2g
24(金)	ご飯	ポークシチュー 大根サラダ(ナムルレッシング) いちごゼリー	牛乳		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	こめ、あぶら、 ハヤシルウ、 こめこ、ゼリー	668kcal 23.6g
27(月)	わかめご飯	トック入り野菜スープ チャブチェ コロコロりんご缶	牛乳	 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	こめ、トック、でんぱん、 あぶら、さとう、ごま	650kcal 22.4g
28(火)	ご飯	ポークカレー ひじき入りサラダ(中華レッシング) 米粉いちごスティックケーキ	牛乳		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	こめ、あぶら、 じゃがいも、カレールウ、 こめこケーキ	776kcal 27.3g
29(水)	青梅産米ご飯 	野菜と豆腐のみそ汁 東京産ほうれんそうの 揚げぎょうざ(3個) こんにゃくの甘辛炒め	はっ酵乳	 2	はっこうにゅう、 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	こめ、パンこ、あぶら、 さとう、ぎょうざのかわ、 ごま	606kcal 22.7g
30(木)	背割り コッパパン	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 コーヒー		にゅういんりょう、あさり、 ベーコン、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ぶたかた、 だいた	たまねぎ、 とうもろこし、 にんじん、ピーマン	せわりコッパパン、 バター、こめこ、あぶら、 でんぱん、じゃがいも	829kcal 38.3g
31(金)	ご飯	油ふどんの具 笹かまぼこのチーズ焼 小松菜入りもやし炒め	牛乳	 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	こめ、あぶら、 あぶらふ、さとう	714kcal 31.9g

14日 金魚めし	【岐阜県】特産のにんじんの炊き込みご飯 赤い色が金魚に見えたことから、この名がつけました。	平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より	706kcal 29.6g
15日 かねんしゅい	【宮崎県】さつまいも汁 宮崎県の方で「かね」は「さつまいも」/「ん」は「の」/「しゅい」は「しる」を意味します。		
16日 ドイツ料理	今年、ドイツポツダム市と姉妹都市交流60周年を迎えます。 市内で1月31日まで「青梅まるごとドイツ〜ツーマンス〜」のイベントが開催されていることを 知っていますか。給食ではドイツ料理を出します。		
21日 スープカレー	1月22日のカレーの日になみ、北海道のスープカレーを出します。 カレーの日は昭和57年に全校学校栄養士協議会が、1月22日の給食をカレーにすることに定め、 全国の小・中学校で一斉にカレーが出されたことになんて定められました。		
29日 青梅産米ご飯	青梅の田んぼでとれたキヌヒカリというお米を炊きました。 キヌヒカリは炊き上がりのご飯の色が白く、絹のように艶やかに光輝くことから、名がつけました。		

グーテン アペティート
Guten Appetit!

めしあがれ♪ (ドイツ語)



このほかにも郷土料理
や世界の料理が登場し
ます! さがしてみてね。

