



9月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモ

令和7年/2025

★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(月)	ご飯 大根のみそ汁 さわらの漬焼 お浸し(しょうゆ)	牛乳		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さわら	だいこん, しょうが, こまつな, こんにゃく, もやし	こめ, あぶら	587kcal 28.4g
2(火)	ご飯 かき玉汁 鶏肉のさんしょう焼 きんぴらごぼう	牛乳		ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, ぶたかた	たまねぎ, しいたけ, こまつな, にんじん, ごぼう, こんにゃく	こめ, でんぶん, さとう, あぶら	633kcal 28.1g
3(水)	ご飯 マーボー豆腐 春巻 三色杏仁ゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, 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	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, はるさめ, はるまきのかわ, ゼリー	795kcal 29.9g
4(木)	ご飯 ざくざく汁 豚肉の香味焼 いかにんじん	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, とうふ, ぶたかた, さつまあげ, するめいか, こんぶ	だいこん, こんにゃく, しょうが, にんにく, にんじん	こめ, さといも, あぶら, さとう	652kcal 29.3g
5(金)	ミルクパン コンソメスープ ★メンチカツ(ソース) 玉子入りポテトサラダ	牛乳		ぎゅうにゅう, とりにも, ぶたにく, ウィンナー, たまご	たまねぎ, だいこん, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, パセリ, えだまめ	ミルクパン, あぶら, パンこ, キャベツ, マッシュルーム, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	717kcal 26.4g
8(月)	ご飯 ハヤシチュー いんげんとコーンのソテー カラフルゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウィンナー	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	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ゼリー	732kcal 25.4g
9(火)	背割りコッパパン 豆とトマトのスープ ★焼きフランク マカロニのツナマヨあえ	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, だいず, いんげんまめ, ウィンナー, まぐろ	たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト, いんげん, とうもろこし	コッパパン, あぶら, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	739kcal 36.0g
10(水)	ご飯 なすのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ(2本) 里芋のそぼろ煮 さつまいもと栗のタルト	牛乳		ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ちくわ, あおさ, ぶたかた	にんじん, なす, しょうが, たまねぎ	こめ, こむぎこ, あぶら, さといも, さとう, でんぶん, タルト	807kcal 28.5g
11(木)	ご飯 中華どんの具 コロッケ(ソース) 冷凍みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, えび, いか, うずらたまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, みかん	こめ, あぶら, でんぶん, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ	770kcal 31.4g
12(金)	ご飯 秋野菜カレー 大根サラダ(和風ドレッシング) 冷凍ヨーグルト	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, ヨーグルト	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, だいこん, とうもろこし, いんげん	こめ, あぶら, さつまいも, カレールウ	779kcal 24.8g
16(火)	ご飯 肉団子スープ ホキのチリソースかけ もやしのバターじゃようゆいため	ミルク コーヒー		にゅういんりょう, ぶたにく, とりにく, ホキ	たまねぎ, にんじん, だいこん, こまつな, しょうが, ながねぎ, にんにく, もやし, しめじ, いんげん	こめ, はるさめ, あぶら, こめこ, でんぶん, さとう, バター	752kcal 32.2g
17(水)	ご飯 じゃがいもと生揚げのごま汁 さばの塩焼 ひじきの炒め煮	牛乳		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, こまつな, しいたけ	こめ, じゃがいも, ごま, あぶら, さとう	793kcal 32.0g
18(木)	ご飯 もやしのみそ汁 鶏肉の唐揚げ こんにゃくの甘辛炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ, みそ, とりもも, ぶたかた	もやし, にんにく, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, こめこ, でんぶん, あぶら, さとう, ごま	691kcal 28.3g
19(金)	食パン いちごジャム ポテトポタージュ ハンバーグのトマトソース キャベツとコーンのソテー	はっ酵 乳		はっこうにゅう, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, にんにく, キャベツ, とうもろこし	しょくパン, バター, じゃがいも, こめこ, あぶら, でんぶん, さとう	686kcal 29.5g
22(月)	ご飯 のりふりかけ 鶏肉と野菜のスープ かんぱちそぼろのチリコンカン 冷凍みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたかた, かんぱち, いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリ, にんにく, みかん	こめ, あぶら	647kcal 29.7g
24(水)	ご飯 わかめとかぼちゃのみそ汁 ししゃもの唐揚げ(3本) 高野豆腐の煮物	牛乳		ぎゅうにゅう, わかめ, みそ, ししゃも, ぶたかた, こうやどうふ	かぼちゃ, ながねぎ, にんじん, しいたけ	こめ, こめこ, でんぶん, あぶら, さとう	689kcal 30.8g
25(木)	さけ青菜ご飯 トックススープ 生揚げのオイスター炒め 梨	牛乳		さけ, ぎゅうにゅう, とりもも, わかめ, なまあげ, ぶたかた	ひろしまな, きょうな, だいこんば, ながねぎ, にんにく, たまねぎ, なし	こめ, さとう, ごま, トック, でんぶん, あぶら	661kcal 26.5g
26(金)	黒砂糖パン きのこのクリーム煮 オムレツチャップソース グリーンサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, なまクリーム, たまご, わかめ	たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, キャベツ, いんげん	くろざとうパン, あぶら, じゃがいも, こめこ, でんぶん, さとう	713kcal 36.1g
29(月)	わかめご飯 めった汁 いかの色付け キャベツのごま酢炒め	牛乳		わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, いか, あぶらあげ	だいこん, にんじん, ながねぎ, しょうが, キャベツ, もやし	こめ, さつまいも, あぶら, さとう, でんぶん, ごま	630kcal 31.1g
30(火)	ご飯 ポークカレー ゆで野菜(ナムルドレッシング) レモンゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	714kcal 24.9g

アレルギー用詳細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
にアクセスしてご覧いただけます。



平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より

709kcal
29.5g