



11月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



うめミルちゃん

令和7年/2025

★マークは、パンにはさんでたべてください。

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 しよき	おもにからだのそしき をつくる (あかしのしょくひん)	おもにからだのちようし をととのえる (みどりのしょくひん)	おもにエネルギー となる (きいろのしょくひん)	エネルギー たんぱく質 ※
4(火)	ピラフ	チキンクリームに 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	はっこう にゅう (いちご)	はっこうにゅう, とりこ, ぎゅうにゅう, なまクリーム、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、えだまめ、 にんにく、しめじ、エリンギ、 マッシュルーム、キャベツ	こめ、あぶら、こめこ、 さとう、でんぱん、 バター	607kcal 23.6g
5(水)	ごはん	ちゃんこじる ブックメニュー ししゃものからあげ(2ほん) きんたろうのきんぴらごぼう	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, ぶたにく、とりこ、 なまあげ、ししゃも	たまねぎ、にんじん、 はくさい、ながねぎ、しめじ、 ごぼう、こんにゃく	こめ、こめこ、 でんぱん、あぶら、 さとう	598kcal 25.2g
6(木)	ごはん	じゃがいもたまねぎのみそしる さばのしおやき もやしのいためもの	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、わかめ、 みそ、さば、ぶたかた	たまねぎ、にんにく、もやし、 にんじん、いんげん	こめ、じゃがいも、 あぶら	599kcal 24.6g
7(金)	チーズパン	クリームシチュー オムレツケチャップソース ブロッコリーサラダ(7月分レシク)	ミルク コーヒー	にゅういんりょう、 とりもも、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム、たまご	にんにく、たまねぎ、 にんじん、とうもろこし、 ブロッコリー、キャベツ、 もやし	チーズパン、あぶら、 じゃがいも、こめこ、 さとう、でんぱん	634kcal 25.2g
10(月)	ごはん	ちゅうかどんのぐ あげしゅうまい(2こ) リクエスト ヨーグルトクレープ	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、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	こめ、あぶら、 でんぱん、さとう、 しゅうまいのかわ、 クレープ	663kcal 24.5g
11(火)	せわり コッペパン	イタリアンスープ ★やきフランクのバーベキューソース たかなマヨポテト	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 ベーコン、チーズ、 たまご、フランクフルト、 ぶたかた	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、たかな、 とうもろこし	コッペパン、あぶら、 パンこ、さとう、 でんぱん、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	595kcal 30.2g
12(水)	ぶたにくと ごぼうのごはん	はくさいとうふのみそしる あじフライ(ソース) みかん	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 ぶたかた、とうふ、 あぶらあげ、みそ、あじ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 はくさい、もやし、みかん	こめ、さとう、あぶら、 パンこ、こむぎこ	599kcal 23.6g
13(木)	せきはん ごましお	すましじる とりこからあげ にしめ しちごさん こんだて リクエスト	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、とうふ、 かまぼこ、とりもも、 さつまあげ	しめじ、ほうれんそう、 にんにく、にんじん、 たけのこ、こんにゃく、 しいたけ	こめ、もちごめ、 あずき、ごま、こめこ、 でんぱん、あぶら、 さとう	585kcal 26.5g
14(金)	ごはん	チキンカレー だいこんサラダ(ごまドレシク) レモンゼリー	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 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	こめ、あぶら、 じゃがいも、 カレールウ、ゼリー	608kcal 19.7g
17(月)	くろざとうパン	はくさいスープ チキンナゲット(2こ) ツナいりスクランブルエッグ	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 とりこ、ウインナー、 まぐろ、たまご	たまねぎ、にんじん、 はくさい、マッシュルーム	くろざとうパン、 こむぎこ、でんぱん、 さとう、あぶら	552kcal 30.2g
18(火)	ごはん	おうめさんやさいのみそしる コロッケ(ソース) ごまあえ おうめさん やさいのひ	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、とうふ、 みそ、あぶらあげ	だいこん、はくさい、 ながねぎ、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 しらたき	こめ、じゃがいも、 マーガリン、パンこ、 こむぎこ、でんぱん、 あぶら、さとう、ごま	543kcal 17.5g
19(水)	ごはん	けんちんじる ぶりのみそだれかけ こまつなとコーンのいためもの	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 とりもも、とうふ、 ぶり、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、 こんにゃく、ながねぎ、しょうが、 にんにく、とうもろこし、 しめじ、こまつな	こめ、さといも、 あぶら、さとう、 でんぱん	560kcal 27.8g
20(木)	ごはん	とんじる いかのスパイシーマヨやき キャベツのしおこんぶレモンいため	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 ぶたばら、とうふ、 みそ、いか、こんぶ	しょうが、にんじん、 だいこん、ごぼう、 こんにゃく、ながねぎ、 にんにく、キャベツ、レモン	こめ、あぶら、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、 ごま	532kcal 25.3g
21(金)	ごはん	ポークストロガノフ こまつなとたまごのソテー りんご	はっこう にゅう (プレー)	はっこうにゅう、 ぶたかた、 なまクリーム、 ベーコン、たまご	にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 こまつな、りんご	こめ、あぶら、こめこ	535kcal 20.2g
25(火)	ごはん	ワントンスープ とりこにねぎしおだれ みかん	はっこう にゅう (プレー)	はっこうにゅう、 ベーコン、とりもも	にんじん、もやし、しいたけ、 こまつな、にんにく、 しょうが、ながねぎ、 ゆず、みかん	こめ、わんたんのかわ、 あぶら、さとう	489kcal 19.0g
26(水)	しょくパン いちごジャム	やさいスープ、 たらハープあげ ナポリタンソテー	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 たら、ウインナー	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、マッシュルーム、 いんげん	しょくパン、あぶら、 こめこ、でんぱん、 スパゲッティ	559kcal 29.3g
27(木)	わかめごはん	なめこのみそしる だいこんとぶたにくのいために さつまいもスティック	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、とうふ、 わかめ、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、 でんぱん、 さつまいも	571kcal 21.2g
28(金)	ごはん のりふりかけ	たまごスープ じゃがぶたキムチ みかん	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、 とりもも、とうふ、 たまご、ぶたもも	ながねぎ、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、 にら、はくさいキムチ、 みかん	こめ、でんぱん、 あぶら、じゃがいも、 さとう	503kcal 21.8g
へいきんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より							574kcal 24.2g

11月



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」
にアクセスしてご覧いただけます。



※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。