



11月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモー

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
4(火)	ご飯 中華どんの具 揚げしゅうまい(3個) リクエスト ヨーグルトクレープ	牛乳	2	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, でんぷん, さとう, しゅうまいのかわ, クレープ	799kcal 29.9g
5(水)	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(フルト"レッシング")	ミルク コーヒ		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, でんぷん	769kcal 30.4g
6(木)	ご飯 ちゃんこ汁 ブックメニュー ししゃもの唐揚げ(3本) 金太郎のきんぴらごぼう	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, 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, でんぷん, あぶら, さとう	746kcal 31.8g
7(金)	ご飯 ポークストロガノフ 小松菜と玉子のソテー りんご	はっ酵乳 (プレーン)		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	669kcal 24.6g
10(月)	ピラフ 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 (いちご)		はっこうにゅう, とりにく, ぎゅうにゅう, 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, さとう, でんぷん, バター	755kcal 28.6g
11(火)	豚肉とごぼうの ご飯 白菜と豆腐のみそ汁 あじフライ(ソース) みかん	牛乳	2	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	758kcal 29.8g
12(水)	背割り コッペパン イタリアンスープ ★焼きフランクのバーベキューソース 高菜マヨポテト	牛乳		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, でんぷん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	729kcal 37.0g
13(木)	ご飯 チキンカレー 大根サラダ(ごまドレッシング) レモンゼリー	牛乳		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	740kcal 23.3g
14(金)	赤飯 ごま塩 すまし汁 七五三献立 鶏肉の唐揚げ 煮しめ リクエスト	牛乳	2	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, でんぷん, あぶら, さとう	715kcal 31.5g
17(月)	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉のねぎ塩だれ みかん	はっ酵乳 (プレーン)	2	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	606kcal 22.5g
18(火)	ご飯 豚汁 いかのスパイシーマヨ焼 キャベツの塩昆布レモン炒め	牛乳	2	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	651kcal 29.9g
19(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	2	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, でんぷん, さつまいも	703kcal 25.2g
20(木)	黒砂糖パン 白菜スープ チキンナゲット(3個) ツナ入りスクランブルエッグ	牛乳		ぎゅうにゅう, とりにく, ウィンナー, 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, でんぷん, さとう, あぶら	693kcal 38.4g
21(金)	ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 さばの塩焼 もやしの炒め物	牛乳	2	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	760kcal 30.7g
25(火)	ご飯 青梅産野菜のみそ汁 コロッケ(ソース) ごまあえ 青梅産野菜の日	牛乳	2	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, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	663kcal 20.5g
26(水)	ご飯 のりふりかけ 玉子スープ じゃが豚キムチ みかん	牛乳	2	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, でんぷん, あぶら, じゃがいも, さとう	616kcal 25.8g
27(木)	ご飯 けんちん汁 ぶりのみそだれかけ 小松菜とコーンの炒め物	牛乳	2	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, しめじ, とうもろこし, こまつな	こめ, さといも, あぶら, さとう, でんぷん	681kcal 32.9g
28(金)	食パン いちごジャム 野菜スープ たらちのハーブ揚げ ナポリタンソテー	牛乳		ぎゅうにゅう, たら, ウィンナー	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, でんぷん, スバゲッティ	686kcal 37.1g

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。



平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より

708kcal
29.4g

11月

