



12月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



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 しょつ き	おもにからだのそしき をつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちうし 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 たんぱくしつ ※
1(月)	ごはん	ちゅうかどんのぐ ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング) レモンゼリー	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, いか, えび, あさり, うずらたまご, わかめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, きくらげ	ごめ, あぶら, でんぱん, ゼリー 503kcal 18.0g
2(火)	ごはん	はるさめスープ ぶたにくのねぎしおだれ みかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたかた	にんじん, えのきたけ, こまつな, にんにく, しょうが, ながねぎ, ゆず, みかん	ごめ, あぶら, はるさめ, さとう 559kcal 22.2g
3(水)	ごはん	ハヤシシチュー コロコロソテー フルーツミックス	はっこう にゅう (ブレーン)		はっこうにゅう, 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, えだまめ, とうもろこし, ももかん, りんごかん, みかんかん	ごめ, あぶら, ハヤシルワ, こむぎこ 585kcal 21.4g
4(木)	ごはん	うめっこかすじる さばのしおやき おひたし(しょくゆ)	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, さば	だいこん, にんじん, ながねぎ, しめじ, ゆず, こまつな, こんにゃく, もやし	ごめ, あぶら, さけかす 591kcal 24.6g
5(金)	しょくパン ブルーベリー ^{せかいのりょううり} ジャム	ロヒ・ケイット ハーブチキン きのこソテー	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, さけ, なまクリーム, とりもも	たまねぎ, にんじん, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし	しょくパン, あぶら, ジャがいも, こめこ 613kcal 33.5g
8(月)	ごはん ゆうき やさしいのひ	ゆうきキャベツとさつまいものみそしる コロコロぶりのたつたあげ こんにゃくのあまからいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, みそ, ぶり, ぶたかた	キャベツ, ながねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, こんにゃく, しいたけ	ごめ, さつまいも, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう, ごま 632kcal 25.8g
9(火)	ごはん	たまごスープ あげぎょうざ(2こ) なまあげのキムチいため	はっこう にゅう (ブレーン)	2	はっこうにゅう, たまご, ぶたにく, なまあげ, みそ	たまねぎ, しいたけ, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, たけのこ, はくさい	ごめ, でんぱん, ごま, パンこ, あぶら, さとう, ざようざのかわ 553kcal 20.7g
10(水)	さとうあげパン	やさいスープ チリビーンズ	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ウィンナー, ぶたかた, だいす	たまねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく	コッペパン, あぶら, さとう, ジャがいも 616kcal 29.9g
11(木)	ごはん	スンドウブチゲ きりぼしだいこんのいためナムル りんご	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, ベーコン	にんにく, はくさい, ながねぎ, えのきたけ, にんじん, きりぼしだいこん, にら, りんご	ごめ, あぶら 528kcal 21.2g
12(金)	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ(ナムルドレッシング) ももゼリー	ぎゅう にゅう		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, いんげん, えだまめ	ごめ, あぶら, ジャがいも, カレールウ, ゼリー 611kcal 22.1g
15(月)	ごはん	キャベツととりにくのわふうスープ ちくわのいそべあげ もやしのカレーいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, ちくわ, あおさ, ぶたかた	キャベツ, にんじん, ながねぎ, しょうが, たまねぎ, もやし	ごめ, こむぎこ, あぶら, さとう 544kcal 21.2g
16(火)	よこわりまるパン	まめとトマトのスープ ★ハンバーグのガーリックソース ツナクリームパスタ	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいす, とりにく, まぐろ, チーズ, なまクリーム	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト, はくさい, ブロッコリー	まるパン, あぶら, さとう, でんぱん, マカロニ 585kcal 32.7g
17(水)	ごはん	だいこんスープ ルーローハンのぐ カラフルゼリーポンチ	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたもも, うずらたまご	にんにく, だいこん, にんじん, しょうが, たまねぎ, たけのこ, こまつな, りんごかん	ごめ, あぶら, さとう, でんぱん, ゼリー 536kcal 23.9g
18(木)	ごはん	かきたまじる あじフライ(ソース) にくじやが	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, たまご, あじ, ぶたかた	だいこん, えのきたけ, しいたけ, こまつな, しょうが, たまねぎ, にんじん, いんげん	ごめ, でんぱん, あぶら, パンこ, こむぎこ, ジャがいも, さとう 584kcal 23.4g
19(金)	ごはん	わかめととうふのみそしる とりにくのからあげ にんじんとれんこんのツナ kinpibira	はっこう にゅう (いちご)	2	はっこうにゅう, わかめ, とうふ, みそ, とりもも, まぐろ	ながねぎ, にんにく, れんこん, にんじん, しらたき	ごめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう, ごま 550kcal 22.8g
22(月)	ごはん とうじ こんだて	かぼちゃのみそしる たらのみぞれあん ひじきいりサラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, たら, ひじき	かぼちゃ, たまねぎ, ながねぎ, だいこん, もやし, にんじん, キャベツ	ごめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう 520kcal 23.6g
23(火)	クリスマス ピラフ	かぶのホワイトシチュー ミモザソテー ^{世界の料理 フィンランド} ココア&いちごのこめこケーキ	のむ ヨーグルト	2	ハム, のむヨーグルト, とりもも, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ベーコン, たまご	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, かぶ, ほうれんそう, しめじ	ごめ, あぶら, こめこ, こめこケーキ 653kcal 22.1g
24(水)	ごはん	ぐだくさんじる いかのみぞマヨやき こうやどうふのそぼろに	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, いか, みそ, ぶたかた, こうやどうふ	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ	ごめ, あぶら, さといも, ノンエッグマヨネーズ, さとう 571kcal 30.7g

世界の料理
フィンランド

ロヒ・ケイット

フィンランドは、北欧の国^{ほくおう}の一つ。
自然が豊かで、多くの森林や湖に恵まれた国です。フィンランド料理は、素材を生かしたシンプルな
調理が基本。乳製品やベリー、ハーブを多く使用します。

フィンランド語で

「ロヒ」はサーモン、「ケイット」はスープを意味します。

フィンランドの家庭でも定番のスープを味わってみてください。



うめっこかすじる

うめっこかす汁は、青梅市内にある

酒蔵で作られた酒かすと、青梅でとれた

野菜・ゆずを使った豚汁です。

地元の食材を知り、味わうことで、

地産地消につながります。

青梅市公式キャラクター
「ゆめうめちゃん」※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より574kcal
24.4g

※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。