



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	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちようしをとのえる (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※
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	こめ, あぶら, でんぶん, 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	こめ, あぶら, はるさめ, さとう	559kcal 22.2g
3(水)	ごはん ハヤシチュー ココロソテー フルーツミックス	はっこうにゅう(プレーン)		はっこうにゅう, ぶたかた, ウインナー	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	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ	585kcal 21.4g
4(木)	ごはん うめっかすじる さばのしおやき おひたし(しょうゆ)	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	こめ, あぶら, さけかす	591kcal 24.6g
5(金)	しよくパン ブルーベリー 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	しよくパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	613kcal 33.5g
8(月)	ごはん ゆうきやさいのひ	ゆうきキャベツとさつまいものみそじる ココロバりのたつたあげ こんにゃくのあまからいため	ぎゅうにゅう	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	こめ, さつまいも, こめこ, でんぶん, 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(プレーン)	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	こめ, でんぶん, ごま, パンこ, あぶら, さとう, ぎょうざのかわ	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, ウインナー, ぶたかた, だいず	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, じゃがいも	616kcal 29.9g
11(木)	ごはん スンドゥブチゲ 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	こめ, 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	こめ, あぶら, じゃがいも, 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 ちくわいのそべあげ 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	こめ, 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, だいず, 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, でんぶん, 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	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, 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) にくじゃが	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	こめ, でんぶん, あぶら, パンこ, こむぎこ, じゃがいも, さとう	584kcal 23.4g
19(金)	ごはん わかめととうふのみそじる とりにくのからあげ にんじんとれんこんのツナきんぴら	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, しらすき	こめ, こめこ, でんぶん, あぶら, さとう, ごま	550kcal 22.8g
22(月)	ごはん とうじこんだて	かぼちゃのみそじる 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	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	こめ, こめこ, でんぶん, 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 ココア&いちごのこめこケーキ	のむヨーグルト	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	こめ, 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 いかのみそマヨやき こうやどうふのそばろに	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	こめ, あぶら, さとも, ノンエッグマヨネーズ, さとう	571kcal 30.7g
						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 24.4g

世界の料理 フィンランド

フィンランドは、北欧の国の一つ。
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。



ヒューバ ロカハオ
Hyvää ruokahalua!
(フィンランドで
おいしくめしあがれ!
というみです)



うめ
青梅の味覚を
味わおう!

うめっかすじる

うめっかす汁は、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。

うめしこうしき
青梅市公式キャラクター
「ゆめうめちゃん」



※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。