



1月 きゅうしょくよていこんだてひょう（小学校）



令和8年/2026

★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 たんぱくしつ ※
8(木)	ごはん	こまつなみそしる さばのしおやき にくごぼういため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ,みそ,さば, ぶたかた	たまねぎ,こまつな, にんじん,ごぼう,しいたけ	ごめ,あぶら,さとう, ごま	639kcal 27.3g
9(金)	しょくパン りんごジャム	やさいスープ オムレツのトマトソース チキンマヨポテト	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ウインナー,たまご, とりもも	たまねぎ,にんじん,セロリ, キャベツ,にんにく, とうもろこし	しょくパン,あぶら, さとう,でんぱん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	616kcal 26.3g
13(火)	ごはん <small>じんじつのせっく こんだて</small>	ななくさぞうに ぶりのコロコロあげ こうやどうふのそぼろに 	のむ ヨーグルト (ブレン)	2	ヨーグルト, とりもも,かまぼこ, ぶり,ぶたかた, こうやどうふ	だいこん,かぶ,はくさい, みずな,こまつな,しょうが, にんじん	ごめ,トック,あぶら, ごめこ,でんぱん, さとう	680kcal 32.1g
14(水)	ごはん	ハヤシシチュー れんこんとひじきのサラダ (わふうドレッシング) いちごクレープ	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた,ひじき	ににく,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, れんこん,キャベツ	ごめ,あぶら, ハヤシルウ,こむぎこ, クレープ	632kcal 20.9g
15(木)	ごはん	はくさいのみそしる あじフライ(ソース) にくじゃが	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, あぶらあげ,みそ,あじ, ぶたかた	たまねぎ,はくさい, しようが,にんじん, こんにゃく	ごめ,あぶら,パンこ, こむぎこ,じゃがいも, さとう	590kcal 23.5g
16(金)	せわりコッペパン <small>ドイツりょうり</small> 	カルトッフェル・ズッペ ★カリー・ヴルスト キャベツソテー	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン,ウインナー	たまねぎ,にんじん, キャベツ,いんげん	コッペパン,あぶら, じゃがいも,さとう, でんぱん	529kcal 25.3g
19(月)	ごはん	かにかまのちゅうかふうたまごとじ はるまき さんしょくあんにんゼリー	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう,とりもも, かにふうみかまぼこ, たまご	たまねぎ,にんじん, だけのこ,しいたけ,にら, キャベツ,ににく	ごめ,あぶら,さとう, はるさめ,でんぱん, はるまきのかわ, ゼリー	637kcal 23.2g
20(火)	わかめごはん	さといものごまじる とりにくのつけやき もやしのいために	ぎゅう にゅう	2	わかめ,ぎゅうにゅう, なまあげ,みそ, とりもも,ぶたかた	にんじん,しようが, ににく,たまねぎ,もやし, こまつな	ごめ,さといも,ごま, さとう,あぶら, でんぱん	586kcal 27.2g
21(水)	くろさとうパン	はくさいのクリームシチュー たらのハーブあげ ゆでやさい(サザンドレッシング)	はっこ にゅう (ブルーベリー)		はっこにゅう, とりもも, ぎゅうにゅう, なまあめりー	たまねぎ,にんじん, はくさい,マッシュルーム, キャベツ,もやし	くろさとうパン, バター,ごめこ, でんぱん,あぶら	599kcal 31.9g
22(木)	ごはん	ワンタンスープ なまあげのマーボーいため みかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも,なまあげ, ぶたかた,みそ	にんじん,ながねぎ, こまつな,ににく, しようが,たまねぎ,にら, みかん	ごめ,わんたんのかわ, あぶら,さとう, でんぱん	554kcal 23.3g
23(金)	ごはん	ポークカレー ナムル(ナムルドレッシング) ぶどうゼリー	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう,ぶたかた	ににく,たまねぎ, にんじん,チンゲンサイ, もやし,しめじ	ごめ,あぶら, じゃがいも, カレールウ,ゼリー	626kcal 21.2g
26(月)	いりめし <small>とくしまけん きょうびりょうり</small>	なめこのみそしる とりにくのからあげ おひたし(しょうゆ)	ぎゅう にゅう	2	あぶらあげ, ちりめんじやこ ぎゅうにゅう,とうふ, みそ,とりもも	ごぼう,にんじん,しいたけ, なめこ,ながねぎ,ににく, こまつな,ににく,もやし	ごめ,あぶら,さとう, ごめこ,でんぱん	589kcal 26.4g
27(火)	おうめさんやさいのみそしる コロッケ(ソース) ぶたにくのしょうがいため <small>おうめさんやさいのひ</small>	おうめさんやさいのみそしる コロッケ(ソース) ぶたにくのしょうがいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ,みそ, ぶたかた	たまねぎ,にんじん, あぶら,ながねぎ, たまねぎ,しうが, だけのこ	ごめ,はるさめ, パンこ,こむぎこ, あぶら	589kcal 21.8g
28(水)	ごはん	にくだんごとはるさめのスープ さわらのピリからやき ちゅうかサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく,とりにく, さわら	たまねぎ,にんじん, えのきたけ,こまつな, だいこん,いんげん,きくらげ	ごめ,はるさめ, でんぱん,さとう, あぶら	536kcal 25.1g
29(木)	ごはん	わかめととうふのみそしる てりやきハンバーグ きりばしだいこんのしおいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう,わかめ, とうふ,みそ,とりにく, ぶたにく	たまねぎ,にんじん, きりほしだいこん, ながねぎ	ごめ,あぶら,さとう, でんぱん	563kcal 24.1g
30(金)	ごはん	うずらたまごのスープ インドふうキーマカレー りんご	のむ ヨーグルト (ブレン)	2	ヨーグルト,とりもも, うずらたまご,ぶたかた, だいす,ひよこまめ	たまねぎ,にんじん, キャベツ,トマト,りんご	ごめ,あぶら, カレールウ	564kcal 23.7g

りょうり
ていきょう

ドイツ料理を提供します



青梅市では、毎年1月にドイツウィークを実施し、ドイツにある姉妹都市「ボッパルト市」との交流を深めています。
それに合わせ、給食でもドイツ料理を提供します。



カルトッフェル・ズッペ

「カルトッフェル」はじゃがいも、「ズッペ」はスープという意味で、ドイツの定番料理です。

ドイツでは、パンや米とともにじゃがいもも主食とされており、カルトッフェル・ズッペのほか、日本で
ジャーマンポテトと呼ばれる「ブラート・カルトッフェル」など、じゃがいも料理がたくさんあります。

カリー・ヴルスト

「ヴルスト」はソーセージという意味で、焼いたソーセージにカレー風味のケチャップソースをかけた
料理です。ドイツは冬の寒さが厳しいため、ソーセージなどの保存食を作る文化が発達しています。

※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。