



# 1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 ょく 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 質※
8(木)	ごはん	こまつなのみそしる 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	こめ, 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 じんじつせく こんだて	ななくさざうに 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 (プレーン)	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	こめ, トック, あぶら, こめこ, でんぱん, さとう	680kcal 32.1g
14(水)	ごはん	ハヤシチュー 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	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, れんこん, キャベツ	こめ, 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	2	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, しょうが, にんじん, こんにゃく	こめ, 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 ドイツりょうり	カルトツフェル・ズツパ ★カレー・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, たけのこ, しいたけ, にら, キャベツ, にんにく	こめ, 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, しょうが, にんにく, たまねぎ, もやし, こまつな	こめ, さといも, ごま, さとう, あぶら, でんぱん	586kcal 27.2g
21(水)	くろざとうパン	はくさいのクリームシチュー たらハーフあげ ゆでやさ(サザンドレッシング)	はっこう にゅう (ブルー ベリー)		はっこうにゅう, とりもも, ぎゅうにゅう, なまクリーム, たら	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	くろざとうパン, バター, こめこ, 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, にんにく, しょうが, たまねぎ, にら, みかん	こめ, 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	にんにく, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし, しめじ	こめ, 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 とくしまけん きょうどりょうり	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, ちりめんじゃこ 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, にんにく, こまつな, こんにゃく, もやし	こめ, あぶら, さとう, こめこ, でんぱん	589kcal 26.4g
27(火)	おうめさんまいごはん おうめさんやさいのひ	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	だいこん, にんじん, はくさい, ながねぎ, たまねぎ, しょうが, たけのこ	こめ, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ, でんぱん, 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	こめ, 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 きりぼ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, きりぼしだいこん, ながねぎ	こめ, 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 (プレーン)	2	ヨーグルト, とりもも, うずらたまご, ぶたかた, だいず, ひよこめ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト, りんご	こめ, あぶら, カレールウ	564kcal 23.7g
ドイツ料理を提供します							へいきんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より	594kcal 25.2g

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「ポツパルト市」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。



カルトツフェル・ズッペ

「カルトツフェル」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、カルトツフェル・ズッペのほか、日本ではジャーマンポテトと呼ばれる「ブラート・カルトツフェル」など、じゃがいも料理がたくさんあります。

カレー・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。