



1月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモー

令和8年/2026

★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 |
|-------|---|-----------------------|------|---|--|---|------------------|
| 8(木) | ご飯 小松菜のみそ汁 さばの塩焼 肉ごぼう炒め | 牛乳 | 1 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 | 778kcal 32.4g |
| 9(金) | ご飯 人日の節句 献立 七草雑煮 ぶりのコロコロ揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 | のむ ヨーグルト (プレーン) | 1 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 | 848kcal 39.5g |
| 13(火) | ご飯 わかめと豆腐のみそ汁 照焼きハンバーグ 切り干し大根の塩炒め | 牛乳 | 1 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 | ごめ,あぶら,さとう, でんぱん | 687kcal 28.5g |
| 14(水) | 背割りコッペパン カルトッフェル・ズッペ ★カリー・ヴルスト キャベツソテー | 牛乳 | 1 2 | 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 | 645kcal 30.9g |
| 15(木) | ご飯 肉団子と春雨のスープ さわらのピリ辛焼 中華サラダ(塩中華ドレッシング) | 牛乳 | 1 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 | 653kcal 29.6g |
| 16(金) | ご飯 ハヤシチュー れんこんとひじきのサラダ (和風ドレッシング) いちごクレープ | 牛乳 | 1 2 | 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 | ごめ,あぶら, ハヤシルウ,こむぎこ, クレープ | 755kcal 24.7g |
| 19(月) | ご飯 ワンタンスープ 生揚げのマーボー炒め みかん | 牛乳 | 1 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 | ごめ,わんたんのかわ, あぶら,さとう, でんぱん | 681kcal 27.8g |
| 20(火) | 青梅産米ご飯 青梅産野菜の日 青梅産野菜のみそ汁 コロッケ(ソース) 豚肉のしょうが炒め | 牛乳 | 1 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 | ごめ,じゃがいも, さとう,パンこ, こむぎこ,でんぱん, あぶら | 720kcal 25.9g |
| 21(水) | 食パン りんごジャム 野菜スープ オムレツのトマトソース チキンマヨポテト | 牛乳 | 1 2 | 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 | 744kcal 31.8g |
| 22(木) | いり飯 德島県 郷土料理 なめこのみそ汁 鶏肉の唐揚げ お浸し(しょうゆ) | 牛乳 | 1 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,にんにく, こまつな,こんにゃく,もしや | ごめ,あぶら,さとう, ごめこ,でんぱん | 722kcal 31.5g |
| 23(金) | ご飯 かにかまの中華風玉子とじ 春巻 三色杏仁ゼリー | 牛乳 | 1 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 | 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 | 781kcal 27.7g |
| 26(月) | ご飯 うずら玉子のスープ インド風キーマカレー りんご | のむ ヨーグルト (プレーン) | 1 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 | 700kcal 29.0g |
| 27(火) | わかめご飯 さといものごま汁 鶏肉の漬焼 もやしの炒め煮 | 牛乳 | 1 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 | ごめ,さといも,ごま, さとう,あぶら, でんぱん | 715kcal 32.3g |
| 28(水) | ご飯 白菜のみそ汁 あじフライ(ソース) 肉じゃが | 牛乳 | 1 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 | ごめ,あぶら,パンこ, こむぎこ,じゃがいも, さとう | 742kcal 29.4g |
| 29(木) | ご飯 ポークカレー ナムル(ナムルドレッシング) ぶどうゼリー | 牛乳 | 1 2 | 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 | ごめ,あぶら, じゃがいも, カレールウ,ゼリー | 758kcal 25.2g |
| 30(金) | 黒砂糖パン 白菜のクリームシチュー たらのハーブ揚げ ゆで野菜(サザンドレッシング) | はつ酵乳 (ブルーベリー) | 1 2 | 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,ごめこ, でんぱん,あぶら | 741kcal 41.0g |

平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より

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。



青梅市

ボッパルト市

カルトッフェル・ズッペ

「カルトッフェル・ズッペ」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。