



# 1月 給食予定献立表 (中学校)



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	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	778kcal 32.4g
9(金)	ご飯 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)	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	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	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	687kcal 28.5g
14(水)	背割りコッペパン カルトツフェル・ズッパ ★カレー・ヴルスト キャベツソテー	牛乳	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	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	653kcal 29.6g
16(金)	ご飯 ハヤシシチュー 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	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	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, クレープ	755kcal 24.7g
19(月)	ご飯 ワントンスープ 生揚げのマーボー炒め みかん	牛乳	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, なら, みかん	こめ, 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 青梅産野菜のみそ汁 コロケ(ソース) 豚肉のしょうが炒め	牛乳	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	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	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 なめこのみそ汁 鶏肉の唐揚げ お浸し(しょうゆ)	牛乳	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	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	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, なら, 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	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)	2	ヨーグルト, とりもも, うずらたまご, ぶたかた, だいず, ひよこまめ	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	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	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	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	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	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	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	こめ, 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)	2	はつこうにゅう, 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	741kcal 41.0g
ドイツ料理を提供します							平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より 729kcal 30.4g

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「ポツバルト市」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



ポツバルト市

カルトツフェル・ズッパ

「カルトツフェル」はじゃがいも、「ズッパ」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・ズッパのほか、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。