



6月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモ



令和5年/2023

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)	おもに体の骨子を養える(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
1(木)	コッペパン 野菜スープ スロッピージョー フライドポテト	ミルク コーヒー		にゅういんりょう、 とりむね、ぶたかた、 だいず	にんじん、こまつな、しめじ、 たまねぎ、ピーマン	コッペパン、あぶら、 でんぷん、じゃがいも	716kcal 28.9g
2(金)	わかめご飯 具だくさんみそ汁 さけの塩焼 かみかみサラダ	牛乳		わかめ、ぎゅうにゅう、 とりもも、とうふ、あぶらあげ、 みそ、さけ、するめいか、ハム	にんじん、だいこん、はくさい、 ながねぎ、きゅうり、キャベツ	こめ、あぶら、さとう、ごま	681kcal 36.8g
5(月)	ご飯 肉どんの具 いわしの唐揚げ 野菜の甘酢あえ	牛乳		ぎゅうにゅう、ぶたかた、 いわし	たまねぎ、にんじん、しらたき、 しょうが、こまつな、もやし	こめ、さとう、こめこ、 でんぷん、あぶら、ごま	772kcal 35.5g
6(火)	ご飯 ワンタンスープ 生揚げのマーボー炒め 白玉こんにやく入りポンチ	牛乳		ぎゅうにゅう、とり、 なまあげ、ぶたかた、 みそ	たまねぎ、しょうが、こまつな、 キャベツ、にんにく、にんじん、 こんにやく、みかんかん	こめ、わんたんのかわ、 パンこ、でんぷん、 はるさめ、あぶら、さとう	718kcal 28.8g
7(水)	食パン レーズンクリーム ジュリエヌスープ スパイシーチキン 冷凍みかん	牛乳		ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりもも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリー、にんにく、パジル、 みかん	しょくパン、あぶら	772kcal 30.4g
8(木)	ご飯 田舎汁 ちくわの磯辺揚げ(2本) れんこんとひじきのサラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳		ぎゅうにゅう、とりむね、 なまあげ、みそ、ちくわ、 あおさ、ひじき	にんじん、ながねぎ、ごぼう、 はくさい、いんげん、しいたけ、 れんこん、とうもろこし	こめ、こむぎこ、あぶら	708kcal 30.1g
9(金)	ご飯 クッパスープ チャプチェ いちごタルト	牛乳		ぎゅうにゅう、たまご、 わかめ、ぶたかた	ながねぎ、はくさい、にんじん、 にんにく、しょうが、たけのこ、 ピーマン、しいたけ	こめ、あぶら、はるさめ、 さとう、ごま、いちごタルト	723kcal 22.4g
12(月)	ゆかりご飯 (半量) カレーうどん 野菜のじゃこあえ あじさいゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう、ぶたかた、 しらす	あかしそ、にんじん、たまねぎ、 こまつな、ながねぎ、キャベツ、 しめじ、いんげん	こめ、カレーうどん、さとう、 うどん、あぶら、ゼリー	697kcal 35.2g
13(火)	横割り丸パン かぼちゃのポタージュ ホキのパジル揚げ ゆで野菜(ノンエッグマヨネーズ)	りんご ジュース		ベーコン、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ホキ	りんごジュース、たまねぎ、 かぼちゃ、パセリ、パジル、 チンゲンサイ、もやし、にんじん	よこわりまるパン、 バター、こめこ、でんぷん、 あぶら	774kcal 28.3g
14(水)	ご飯 野菜ふりかけ わかめスープ チキンチキンごぼう メロン	牛乳		ぎゅうにゅう、わかめ、 とりもも	だいこん、しめじ、ながねぎ、 ごぼう、にんじん、えだまめ、 メロン	こめ、こめこ、あぶら、さとう	691kcal 23.3g
15(木)	ご飯 団子汁 さばの塩焼 切り干し大根の炒め煮	牛乳		ぎゅうにゅう、ぶたかた、 さば、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、ながねぎ、 こまつな、しいたけ、 きりぼし、だいこん	こめ、じゃがいも、 しらたまもち、あぶら、 さとう	847kcal 31.8g
16(金)	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の竜田揚げ もやしの炒め物	牛乳		ぎゅうにゅう、たまご、 とりもも	たまねぎ、しいたけ、にら、 しょうが、チンゲンサイ、 もやし、にんじん、とうもろこし	こめ、でんぷん、ごま、 あぶら、こめこ	741kcal 28.4g
19(月)	ご飯 わかめと豆腐のスープ 豚キムチ メロン	牛乳		ぎゅうにゅう、とりもも、 わかめ、とうふ、ぶたかた	にんじん、ながねぎ、しょうが、 たけのこ、キャベツ、もやし、 はくさいキムチ、ピーマン、メロン	こめ、ごま、あぶら	650kcal 30.0g
20(火)	ご飯 大根と豚肉の炒め煮 いかの唐揚げ コロコロりんご缶	牛乳		ぎゅうにゅう、ぶたかた、 いか	にんにく、しょうが、だいこん、 にんじん、いんげん、 りんごかん	こめ、あぶら、さとう、 こめこ、でんぷん	748kcal 33.1g
21(水)	ご飯 チキンカレー ひじきとツナのサラダ シークワサーゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう、とりもも、 ひじき、まぐろ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし	こめ、あぶら、じゃがいも、 カレーうどん、 ノンエッグマヨネーズ、 ゼリー	821kcal 27.7g
22(木)	ご飯 米粉のシチュー メンチカツ カラフルソテー	牛乳		ぎゅうにゅう、とり、 とうにゅう、ぶたにく、 ベーコン	にんじん、たまねぎ、パセリ、 チンゲンサイ、キャベツ、 あかピーマン	こめ、バター、じゃがいも、 こめこ、パンこ、でんぷん、 こむぎこ、あぶら	790kcal 29.5g
23(金)	食パン 鶏肉のトマト煮 いかのガーリック焼 ポテトサラダ	牛乳		ぎゅうにゅう、とりもも、 いか、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、とうもろこし	しょくパン、あぶら、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	769kcal 41.5g
26(月)	ご飯 青菜とかまぼこのすまし汁 さわらのみそ焼 豆と豚肉の甘辛炒め	牛乳		ぎゅうにゅう、かまぼこ、 さわら、みそ、ぶたかた、 だいず	だいこん、しめじ、こまつな、 しょうが、にんじん、しいたけ	こめ、さとう、あぶら、ごま	709kcal 37.0g
27(火)	パセリご飯 ハッシュドポーク キャベツとコーンのソテー 冷凍みかん	牛乳		ぎゅうにゅう、ぶたかた、 ベーコン	パセリ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 とうもろこし、みかん	こめ、あぶら、こめこ、 ノンエッグマヨネーズ	729kcal 25.0g
28(水)	食パン コーンクリームシチュー ハンバーグのオーロラソース グリーンサラダ(ソイドレッシング)	牛乳		ぎゅうにゅう、とり、 なまクリーム、 ぶたにく、わかめ	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、マッシュルーム、 キャベツ、いんげん	しょくパン、あぶら、こめこ、 パンこ、でんぷん、 ノンエッグマヨネーズ、 さとう	845kcal 34.2g
29(木)	ご飯 野菜ふりかけ サンラータン 揚げぎょうざ(3個) ナムル(ナムルドレッシング)	牛乳		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ	にんじん、たけのこ、しいたけ、 ながねぎ、こまつな、キャベツ、 たまねぎ、にら、しょうが、 チンゲンサイ、もやし、しめじ	こめ、でんぷん、 ぎょうざのかわ、あぶら	717kcal 25.5g
30(金)	ご飯 親子煮 かぼちゃのコロッケ キャベツの煮浸し	牛乳		ぎゅうにゅう、とりもも、 さつまあげ、たまご、 あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、かぼちゃ、キャベツ、 もやし	こめ、あぶら、さとう、 パンこ、こむぎこ、 じゃがいも、でんぷん	849kcal 31.4g
平均栄養量							748kcal 30.7g



- ・朝ごはんを食べる ・家族で食卓を囲む
- ・一緒に食事の支度をする ・わが家の味を伝える など



◆◆◆学校給食費納入のお願い◆◆◆

5月分の口座振替日は6月30日(金)です。前日までに振替口座への入金をお願いします。