



11月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和5年/2023

★じるし しょうがっこう3ねんせいリクエストメニュー

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	つかうしよつき	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
1(水)	わかめごはん (はんぱん) とんじるうどん/いわしのからあげ ゆでやさい(ソイドレッシング) こめこケーキ	ぎゅうにゅう		わかめ, きゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, みそ, いわし	にんじん, だいこん, ごぼう, ながねぎ, しょうが, チンゲンサイ, もやし, とうもろこし	こめ, うどん, あぶら, さといも, こめこ, でんぱん, こめこケーキ	665kcal 28.5g
2(木)	ごはん にくだんごスープ さばのトマトソース じゃがいものバターに	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりにく, さば	たまねぎ, しょうが, にんじん, キャベツ, えのきたけ, にんにく, トマト, たまねぎ, パジル	こめ, パンこ, でんぱん, あぶら, さとう, じゃがいも, バター	636kcal 26.6g
6(月)	ごはん ミネストローネ メルルーサのさらさらあげ カラフルソテー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, メルルーサ	にんにく, たまねぎ, セロリー, はくさい, トマト, チンゲンサイ, キャベツ, にんじん, とうもろこし	こめ, あぶら, マカロニ, こめこ, でんぱん	564kcal 22.9g
7(火)	ごはん なめこととうふのすましじるとりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とうふ, とりもも, みそ	なめこ, だいこん, にんじん, ながねぎ, しょうが, しいたけ, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, ごま, さとう, でんぱん	575kcal 23.6g
8(水)	ごはん さつまいもとはくさいのみそしる メンチカツ ひじきのいために	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, とりにく, ぶたにく, ひじき	はくさい, ながねぎ, たまねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, しいたけ	こめ, あぶら, さつまいも, さとう	669kcal 24.6g
9(木)	ごはん チキンカレー もやしとこまつなのサラダ(わふうドレッシング) ★しらたまおんにやくいりポンチ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりむね, ひじき	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな, とうもろこし, こんにゃく, りんごかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	654kcal 23.1g
10(金)	くろざとうパン ようふうおでん キャベツのサラダ(ノンエッグマヨネーズ) みかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ちくわ, ウインナー, うずらたまご, こんが	だいこん, こんにゃく, キャベツ, いんげん, とうもろこし, みかん	くろざとうパン, じゃがいも	542kcal 21.5g
13(月)	ゆかりごはん トックのたまごスープ にくやさしいため みかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, たまご, わかめ, ぶたもも	あかしそ, ながねぎ, しょうが, にんじん, たけのこ, キャベツ, もやし, ビーマン, みかん	こめ, トック, でんぱん, あぶら	595kcal 23.3g
14(火)	ごはん やさいスープ ハンバーグデミグラスソース コーンとこまつなのいためのもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく	キャベツ, にんじん, たまねぎ, しめじ, しょうが, とうもろこし, もやし, こまつな	こめ, あぶら, パンこ, こむぎこ, デミグラスソース, さとう, でんぱん	555kcal 20.6g
15(水)	せきはん ごましお すましじる さわらのつけやき やさいのにももの/ヨーグルト	むぎ ちや		あずき, とうふ, かまぼこ, さわら, とりもも, ヨーグルト	しめじ, ほうれんそう, しょうが, にんじん, たけのこ, こんにゃく, しいたけ, いんげん	こめ, もちごめ, むぎちや, あぶら, さとう	511kcal 25.1g
16(木)	ごはん きりたんぼじる おさかなコロケ ごまあえ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりむね, あぶらあげ, たら	ごぼう, ながねぎ, こまつな, にんじん, えのきたけ, キャベツ, たまねぎ, いんげん, もやし	こめ, きりたんぼ, パンこ, こむぎこ, でんぱん, あぶら, さとう, ごま	668kcal 22.4g
17(金)	こめこコッペパン (こむぎたんぱくをふくむ) いちごジャム	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, とうにゅう, とりもも	とうもろこし, にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ	こめこパン, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, ノンエッグマヨネーズ	655kcal 23.9g
20(月)	ごはん もずくスープ タコミート だいこんサラダ(ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, もずく, とうふ, とりもも, ぶたかた	しめじ, こまつな, にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, いんげん	こめ, あぶら	534kcal 24.5g
21(火)	しょくパン はくさいのクリームシチュー ホキのパジルあげ フレンチサラダ(フレンチドレッシング)	ミルク コーヒー		にゅういんりょう, とりもも, きゅうにゅう, なまクリーム, ホキ	たまねぎ, にんじん, はくさい, しめじ, パジル, キャベツ, とうもろこし	しょくパン, こめこ, バター, でんぱん, あぶら	633kcal 27.6g
22(水)	ごはん たまねぎとおおなのみそしる ますのしおやき にくごぼういため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, ます, ぶたかた	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, ごぼう, しいたけ	こめ, あぶら, さとう, ごま	590kcal 29.6g
24(金)	ごはん かしのひきずり いかのしょうがやき キャベツとコーンのいためのもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりもも, とうふ, いか	にんじん, しらたき, しいたけ, はくさい, ながねぎ, ほうれんそう, しょうが, キャベツ, もやし, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう	582kcal 31.1g
27(月)	コッペパン やさいのスープ チリビーンズ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたかた, だいず	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, いんげん, にんにく	コッペパン, あぶら, さつまいも, バター, さとう	632kcal 27.9g
28(火)	ごはん どさんこじる ★とりにくのからあげ きりぼしだいこんのツナマヨいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, さけ, みそ, とりもも, まぐろ	にんじん, ながねぎ, こんにゃく, だいこん, いんげん, とうもろこし, きりぼしだいこん	こめ, じゃがいも, バター, こめこ, でんぱん, あぶら, ノンエッグマヨネーズ, ごま	674kcal 27.9g
29(水)	ごはん やさいふりかけ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, うずらたまご	にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, にら, しいたけ, にんにく, みかん	こめ, あぶら, でんぱん, はるさめ, はるまきのかわ	638kcal 19.7g
30(木)	ごはん ハヤシシチュー ゆでやさい(ナムルドレッシング) りんご	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, マッシュルーム, キャベツ, もやし, りんご	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ	615kcal 21.8g

アレルギー食品使用予定献立表は右の二次元バーコードの読み込み、
あるいは
「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」
にアクセスしてご覧いただけます。



◆◆◆学校給食費納入のお願い◆◆◆

11月分の口座振替日は11月30日(木)です。

前日までに振替口座への入金をお願いします。

へいきんえいようか

609kcal
24.8g