



# 12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

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(金)	ごはん	だいこんとあぶらあげのみそしる とりにくのからあげ こんにやくのあまからいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりもも, ぶたかた	だいこん, にんじん, ながねぎ, こんにやく, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	637kcal 25.3g
4(月)	ごはん	さつまいものみそしる とりにくのねぎしおだれ にびたし	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりもも	いんげん, にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, ながねぎ, ゆず, こまつな, もやし	こめ, さつまいも, あぶら, さとう	601kcal 23.9g
5(火)	ごはん	みたけじる <b>おうめさん</b> ますのしおやき <b>やさいのひ</b> きりほしだいこんのあまざあえ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたもも, あぶらあげ, みそ, ます, ひじき	にんじん, ごぼう, しめじ, ながねぎ, きりほしだいこん, えだまめ	こめ, あぶら, じゃがいも, さけかす, さとう	558kcal 29.4g
6(水)	さとうあげパン	やさいスープ <b>あげパン</b> ポークビーンズ いちごゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ウイナー, だいず, ぶたかた	キャベツ, にんじん, セロリー, たまねぎ, にんにく	コッペパン, さとう, あぶら, じゃがいも, ゼリー	597kcal 21.0g
7(木)	ごはん	ポークカレー キャベツとコーンのソテー みかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ベーコン	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, じゃがいも, カレールウ, バター	664kcal 21.2g
8(金)	わかめごはん	なめこととうふのみそしる チキンカツ ゆでやさい(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう		わかめ, ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, とりにく	なめこ, ながねぎ, キャベツ, もやし, にんじん	こめ, パンこ, こむぎこ, さとう, あぶら	582kcal 24.5g
11(月)	ごはん	はっぼうさい あげしゅうまい(2こ) あんにととうふ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, うすらたまご	しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ, たけのこ, はくさい, ながねぎ, みかんかん,	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, しゅうまいのかわ あんにととうふ	637kcal 23.3g
12(火)	ごはん	はくさいととうふのみそしる ししゃものカレーあげ(2ほん) だいこんとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ししゃも, ぶたかた	はくさい, もやし, にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, いんげん	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	576kcal 23.8g
13(水)	ごはん	なまあげのみそしる ぶりのてりやき きのこのバターじょうゆいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, ぶり	もやし, にんじん, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし	こめ, あぶら, バター	584kcal 27.4g
14(木)	ごはん (カレーあじ)	イタリアンスープ とうにゅうコロケ キャベツとコーンのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりもも, チーズ, たまご, とうにゅう, ゼラチン	にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ, とうもろこし	こめ, あぶら, パンこ, こむぎこ, さとう, でんぷん	596kcal 19.3g
15(金)	バターロール パン	ポトフ <b>せかいのりょうり</b> オムレツ <b>フランス</b> ツナポテト こめこガトーショコラ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, たまご, まぐろ	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, とうもろこし	バターロールパン, さとう, あぶら, でんぷん, じゃがいも, ガトーショコラ	571kcal 23.8g
18(月)	ごはん	かぼちゃのみそしる さばのしおやき きざみこんぶのいためもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さば, ぶたかた, こんぶ	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, こんにやく, いんげん	こめ, あぶら, さとう	635kcal 25.1g
19(火)	ごはん	とんじる いわしのこめこあげ キャベツのピリからしょうゆ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, いわし	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにやく, ながねぎ, しょうが, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, でんぷん	611kcal 26.3g
20(水)	くろぎとうパン	かぶのホワイトシチュー ハンバーグのソースかけ ごぼうのマヨいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, かぶ, パセリ, ごぼう, とうもろこし	くろぎとうパン, あぶら, こめこ, マッシュポテト, でんぷん, さとう, ノンエッグマヨネーズ	624kcal 23.2g
21(木)	ごはん	にらたまスープ あげぎょうざ(2こ) ぶたキムチ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりもも, たまご	たまねぎ, にんじん, しいたけ, にら, しょうが, たけのこ, キャベツ, もやし, はくさいキムチ	こめ, あぶら, でんぷん, ごま, さとう, ぎょうざのかわ	570kcal 20.7g
22(金)	パセリごはん	クラムチャウダー やきフランク フルーツとゼリーのポンチ	はっこうにゅう		はっこうにゅう, あさり, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, フランクフルト	パセリ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, りんごかん, みかんかん	こめ, バター, じゃがいも, こめこ, あぶら, ゼリー	665kcal 21.3g
へいきんえいようか								607kcal 23.7g



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」でご覧いただけます。



◆◆◆学校給食費納入のお願い◆◆◆

12月分の口座振替日は12月28日(木)です。  
前日までに振替口座への入金をお願いします。