



10月 給食予定献立表 (中学校)



令和6年/2024

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
1(火)	ご飯やポテトと食べてね! ご飯 ポジョ・アルバハド フライドポテト カラフルサラダ(ごまドレッシング) <small>チリ料理</small>	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも	にんにく, たまねぎ, にんじん, グリンピース, トマト, バジル, キャベツ, えだまめ, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも	702kcal 23.8g
2(水)	中華どんの具 揚げぎょうざ(3個) 三色杏仁フルーツ	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, いか, うすらたまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, みかんかん	こめ, あぶら, でんぷん, パンこ, ぎょうざのかわ, ゼリー	785kcal 27.8g
3(木)	さといものしょうゆ汁 かつおのココロ揚げ ゆで野菜(柑橘ドレッシング) 	牛乳		ぎゅうにゅう, とりむね, かつお	だいこん, にんじん, にんにく, キャベツ, こんにやく, もやし, こまつな	こめ, さといも, あぶら, こめこ, でんぷん	636kcal 34.7g
4(金)	ナン バターチキンカレー カラフルソテー 白玉こんにやくポンチ <small>インド料理</small>	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, ヨーグルト, なまクリーム, ウィンナー	にんにく, しょうが, トマト, たまねぎ, いんげん, キャベツ, にんじん, えだまめ, とうもろこし, こんにやく, りんごかん	ナン, あぶら, さとう, バター, こめこ	746kcal 28.1g
7(月)	にら玉スープ 鶏肉の竜田揚げ ゆで野菜(ナムルドレッシング)	牛乳		ぎゅうにゅう, たまご, とりもも	たまねぎ, にら, しょうが, キャベツ, にんじん, しめじ, もやし	こめ, でんぷん, ごま, あぶら, こめこ	686kcal 26.2g
8(火)	なめこと豆腐のみそ汁 ハンバーグのおろしソース うま塩肉じゃが	牛乳		ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ぶたにく, とりにく	なめこ, ながねぎ, だいこん, たまねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, こんにやく, いんげん	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, じゃがいも	670kcal 29.1g
9(水)	さつまいもの おこわ 沢煮椀 さわらの西京焼 ごまあえ 	はっ酵乳		はっこうにゅう, ぶたかた, さわら, みそ, あぶらあげ	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, しょうが, いんげん, こんにやく	こめ, もちごめ, さつまいも, さとう, あぶら, ごま	628kcal 30.1g
10(木)	小松菜のみそ汁 豚肉のねぎ塩だれ 切り干し大根のカレー風味炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, ぶたかた, ちくわ	もやし, こまつな, にんにく, しょうが, ながねぎ, ゆず, にんじん, きりぼしだいこん, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう	696kcal 28.9g
11(金)	ポトフ チリビーンズ りんご <small>青梅産ブルーベリー</small>	牛乳		ぎゅうにゅう, ウィンナー, ぶたかた, だいち, いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, にんにく, りんご	しょくパン, あぶら, じゃがいも	609kcal 36.8g
15(火)	親子煮 お浸し(しょうゆ) 青梅産ブルーベリーゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, さつまあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, こまつな, こんにやく, もやし	こめ, あぶら, さとう, ゼリー	669kcal 28.9g
16(水)	わかめご飯 もやしスープ メルルーサの唐揚げ 高菜マヨポテト	牛乳		わかめ, ぎゅうにゅう, とりむね, メルルーサ, ぶたかた	もやし, こまつな, たかな	こめ, あぶら, こめこ, でんぷん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	681kcal 30.4g
17(木)	だぶ さばの塩焼 野菜の甘酢和え <small>佐賀県郷土料理</small>	牛乳		ぎゅうにゅう, とりむね, とうふ, さば	ごぼう, にんじん, こんにやく, たまねぎ, エリンギ, もやし, チンゲンサイ	こめ, さといも, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	720kcal 29.9g
18(金)	ハッシュドポーク ホットコールスロー みかん	牛乳		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, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, さとう, こめこ, ノンエッグマヨネーズ	667kcal 24.7g
21(月)	さつまいものみそ汁 あじフライ(タルタルソース) こんにやくの甘辛炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, あじ, ぶたかた	はくさい, にんじん, こんにやく, しいたけ	こめ, さつまいも, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	720kcal 26.7g
22(火)	生揚げキムチどんの具 チヂミの中華だれかけ りんご	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, みそ, とりにく	にんにく, しょうが, にんじん, はくさいキムチ, にら, ねぎ, りんご	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, こめこ	765kcal 30.6g
23(水)	ポークカレー グリーンサラダ(和風ドレッシング) レモンゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	701kcal 25.1g
24(木)	鶏団子の春雨スープ 肉野菜炒め 大学芋	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, にんにく, たけのこ, キャベツ, にら	こめ, はるさめ, でんぷん, さとう, あぶら, さつまいも, ごま	743kcal 26.7g
25(金)	世界パスタデー献立 食パン いちごジャム ショートパスタのミルクスープ オムレツチャップソース いんげんとコーンのソテー	はっ酵乳		はっこうにゅう, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, たまご, ウィンナー	たまねぎ, キャベツ, いんげん, とうもろこし	しょくパン, あぶら, マカロニ, こめこ, さとう, でんぷん	619kcal 30.2g
28(月)	大根のみそ汁 いかの一味マヨ焼 高野豆腐のそぼろ煮	牛乳		ぎゅうにゅう, みそ, いか, ぶたかた, こおりとうふ	だいこん, こまつな, にんじん	こめ, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう	622kcal 34.4g
29(火)	わかめスープ 生揚げのオイスターソース煮 りんご	牛乳		ぎゅうにゅう, とりむね, わかめ, ぶたかた, なまあげ	だいこん, にんにく, れんこん, いんげん, りんご	こめ, あぶら, さとう, でんぷん	620kcal 28.0g
30(水)	黒砂糖パン パンプキンポタージュ ハーブチキン ひじきサラダ(サウザンドドレッシング) <small>ハロウィン献立</small>	飲むヨーグルト		のむヨーグルト, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりもも, ひじき	たまねぎ, かぼちゃ, バジル, ローレル, キャベツ, もやし, こまつな, とうもろこし	くろざとうパン, あぶら, こめこ	704kcal 37.8g
31(木)	まっちゃ 蒸しパン 白ごま坦々うどん 野菜のすり身寄せ みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, たら	にんにく, しょうが, もやし, チンゲンサイ, たまねぎ, とうもろこし, にんじん, いんげん, みかん	むしパン, あぶら, ごま, さとう, うどん, じゃがいも, でんぷん	616kcal 25.9g

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。



平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より

682kcal
29.3g