



11月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



うめミルちゃん

令和6年/2024

かせんはしょうがく3ねんせいのリクエストきゅうしょく

★マークは、パンにはさんでたべてください。

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 たんぱく質 ※
1(金)	ごはん	だいこんのみそしる あげししゃも(2ほん) にくじゃが	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, ししゃも, ぶたかた	だいこん, ながねぎ, しょうが, にんじん, たまねぎ, こんにゃく	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう	540kcal 24.8g
5(火)	ごはん	わしょくのひ おうめさんやさいのみそしる とりにくのからあげ ごまあえ おうめさんやさいのひ	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, とりもも, あぶらあげ	だいこん, ほくさい, ながねぎ, にんにく, にんじん, いんげん, しらたき	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう, ごま	587kcal 24.1g
6(水)	ぶたにくと ごぼうのごはん	はくさいととうふのみそしる いかのしょうがやき カラフルゼリーのポンチ	ぎゅう にゅう	ぶたかた, ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, みそ, いか	ごぼう, にんじん, しいたけ, はくさい, もやし, しょうが, りんごかん	こめ, あぶら, さとう, ゼリー	495kcal 27.1g
7(木)	ごはん かつおふりかけ	もずくスープ にくごぼういため みかん	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, もずく, たまご, ぶたかた, さつまあげ	ながねぎ, しょうが, にんじん, ごぼう, しいたけ, いんげん, みかん	こめ, あぶら, でんぱん, さとう, ごま	519kcal 26.0g
8(金)	くろざとうパン	はくさいスープ とりにくのきのこソース ツナいりスクランブルエッグ	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりもも, まぐろ, たまご	たまねぎ, にんじん, はくさい, しめじ, マッシュルーム, にんにく, いんげん	くろざとうパン, あぶら, バター, デミグラスソース, さとう, でんぱん	562kcal 33.5g
11(月)	ごはん かつおふりかけ	たまごスープ はるまき ゆでやさい(ナムルドレッシング)	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, たまご, わかめ	たまねぎ, しいたけ, ながねぎ, こまつな, キャベツ, にら, にんにく, だいこん, にんじん	こめ, あぶら, でんぱん, はるまき, さとう, はるまきのかわ	538kcal 19.4g
12(火)	ごはん	ビーンズカレー キャベツともやしのサラダ (ソイドレッシング) /みかん	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, だいず	にんにく, たまねぎ, にんじん, えだまめ, キャベツ, もやし, いんげん, みかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	605kcal 20.4g
13(水)	ターメリック ライス	チキンクリームに ハンバーグのデミグラスソース きのこのバターじゃようソテー	はっこう にゅう	はっこうにゅう, とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ぶたにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, えだまめ, 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, こめこ, デミグラスソース, さとう, でんぱん, バター	531kcal 23.1g
14(木)	しょくパン りんごジャム	イタリアンスープ イタリア りょうり ホキのハーブあげ ナポリタンソテー しちごさん こんだて	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, チーズ, たまご, ホキ, ベーコン	にんにく, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, ほうれんそう, パセリ, バジル, ローレル, いんげん	しょくパン, あぶら, パンこ, こめこ, でんぱん, スパゲッティ	602kcal 35.2g
15(金)	せきはん ごましお	すましじる さわらのみそだれかけ にしめ/いちごタルト	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, とうふ, かまぼこ, さわら, みそ, さつまあげ	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	こめ, もちごめ, あずき, さとう, あぶら, でんぱん, いちごタルト	659kcal 29.5g
18(月)	ごはん	ポークストロガノフ オムレツ こまつなのツナあえ	はっこう にゅう	はっこうにゅう, ぶたかた, なまクリーム, たまご, まぐろ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, こまつな	こめ, あぶら, こめこ, さとう, ノンエッグマヨネーズ	576kcal 24.7g
19(火)	わかめごはん	なめこのみそしる だいこんとぶたにくのいために さつまいもスティック	ぎゅう にゅう	わかめ, ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ぶたかた	なめこ, ながねぎ, しょうが, にんじん, だいこん, いんげん	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, さつまいも	554kcal 21.2g
20(水)	ごはん	とんじる ぶりのてりやき キャベツのからしいため	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, ぶたばら, とうふ, みそ, ぶり	しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, たけのこ, キャベツ	こめ, あぶら, じゃがいも, でんぱん	590kcal 27.6g
21(木)	ごはん	マーボーどうふ あげしゅうまい(2こ) りんごゼリー	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, にら	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, パンこ, こむぎこ, しゅうまいのかわ, ゼリー	637kcal 26.7g
22(金)	チーズパン	ミネストローネ メルルーサのからあげ チキンマヨポテト	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, いんげんまめ, メルルーサ, とりもも	にんにく, セロリ, たまねぎ, キャベツ, トマト, とうもろこし, マッシュルーム	チーズパン, あぶら, こめこ, でんぱん, じゃがいも, さとう, ノンエッグマヨネーズ	627kcal 32.0g
25(月)	ごはん	ちゃんじじる さばのしおやき もやしのいためもの	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, とうふ, さば, ぶたかた	たまねぎ, にんじん, はくさい, しめじ, ながねぎ, にんにく, もやし, いんげん	こめ, でんぱん, さとう, あぶら	628kcal 28.4g
26(火)	ごはん	チキンカレー だいこんサラダ(ごまドレッシング) りんご	はっこう にゅう	はっこうにゅう, とりもも, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, とうもろこし, りんご	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	543kcal 17.5g
27(水)	よこわり まるパン	クリームシチュー ★たらフライのバーベキューソース いんげんときこのソテー	ミルク コーヒー	にゅういんりょう, とりもも, ぎゅうにゅう, なまクリーム, たら, ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, いんげん, しめじ, エリンギ	よこわりまるパン, あぶら, じゃがいも, こめこ, パンこ, こむぎこ, さとう, でんぱん	669kcal 32.3g
28(木)	ごはん	ワントンスープ とりにくのねぎしおだれ ぶたキムチ	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたかた	にんじん, ながねぎ, しいたけ, こまつな, にんにく, しょうが, ゆず, たけのこ, もやし, はくさいキムチ	こめ, わんたんのかわ, あぶら, さとう	530kcal 24.5g
29(金)	ごはん	けんちんじる ポテトコロケ(ソース) こまつなとコーンのいためもの	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, とうふ	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, たまねぎ, しょうが, にんにく, とうもろこし, しめじ, こまつな	こめ, あぶら, さといも, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ, でんぱん	541kcal 18.6g
						へいきんえいようか 日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	577kcal 25.7g



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。



※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。