



12月 給食予定献立表 (中学校)



令和6年/2024

★マークは、パンにはさんで食べてください。

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	
2(月)	ご飯 ぎょうざスープ 生揚げのマーボー炒め みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, なまあげ, だいず, みそ	にんじん, もやし, キャベツ, はくさい, たまねぎ, にんにく, しょうが, ながねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, みかん	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, ぎょうざのかわ	690kcal 27.2g	
3(火)	ガーリックライス 春雨と玉子のスープ 鶏肉の唐揚げ 荖わかめ入りサラダ(中華*レタリング)	牛乳	2	ベーコン, ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, くきわかめ	にんじん, にんにく, ながねぎ, だいこん, こんにゃく	こめ, あぶら, はるさめ, でんぷん, こめこ	714kcal 26.2g	
4(水)	ご飯 御岳汁 さばの塩焼 お浸し(しょうゆ)	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, みそ, さば	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, こまつな, もやし, しめじ	こめ, あぶら, じゃがいも, さけかす	730kcal 29.6g	
5(木)	砂糖揚げパン 大根スープ 鶏肉とうずら卵のトマト煮 ヨーグルト	みかん ジュース	2	ベーコン, とりもも, うずらたまご, ヨーグルト	みかんジュース, たまねぎ, にんじん, だいこん, にんにく, トマト, パジル	コッパパン, あぶら, さとう	697kcal 27.7g	
6(金)	ご飯 白菜のみそ汁 コロッケ(ソース) こんにゃくの甘辛炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ぶたかた	にんじん, はくさい, たまねぎ, こんにゃく, しいたけ	こめ, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ, あぶら, ごま	657kcal 20.7g	
9(月)	ご飯 中華風玉子とじ 春巻 三色杏仁フルーツ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも, かまぼこ, ほたてがし, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, いら, キャベツ, おうとうかん	こめ, あぶら, さとう, はるさめ, でんぷん, はるまきのかわ, ゼリー	774kcal 28.4g	
10(火)	ご飯 きのこのすまし汁 ぶりのみそだれかけ 切り干し大根と豚肉のしょうが炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶり, みそ, ぶたかた	しめじ, えのきたけ, しいたけ, ながねぎ, しょうが, たまねぎ, にんじん, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん	685kcal 33.6g	
11(水)	有機メニュー 有機野菜入りコンソメスープ 照焼きハンバーグ★/スライス★ 横割り丸パン ツナマヨポテト	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, チーズ, まぐろ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	よこわりまるパン, でんぷん, さとう, あぶら, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	674kcal 35.9g	
12(木)	ご飯 フカ団子カレー グリーンサラダ(オザ*ドレッシング) パインゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, さめ, とりにく, 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, パンこ, さとう, でんぷん, カレールウ, ゼリー	707kcal 23.3g	
13(金)	ブックメニュー ヌードル入りミルクスープ トリビーンズ★ りんご 背割りコッパパン	はっ酵乳	2	はっこうにゅう, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ぶたかた, だいず	たまねぎ, にんじん, はくさい, マッシュルーム, にんにく, りんご	せわりコッパパン, あぶら, スパゲッティ, こむぎこ	606kcal 34.9g	
16(月)	ご飯 刻み昆布のみそ汁 たらフライのマヨソース もやしの辛子炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, こんが, あぶらあげ, みそ, たら	にんじん, しょうが, たけのこ, もやし, キャベツ	こめ, パンこ, こむぎこ, あぶら, ノンエッグマヨネーズ, さとう, でんぷん	640kcal 23.0g	
17(火)	ご飯 鶏団子汁 肉じゃが みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, とりにく, あぶらあげ	にんじん, だいこん, たまねぎ, ながねぎ, しょうが, こんにゃく, みかん	こめ, でんぷん, さとう, あぶら, じゃがいも	649kcal 26.4g	
18(水)	ご飯 ポークカレー こんにゃく入りサラダ(ナムドレッシング) 桃ゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こんにゃく, いんげん, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	725kcal 25.0g	
19(木)	冬至献立 ご飯 かぼちゃ入りうどん汁 生揚げのゆずあんかけ おかかふりかけ れんこんとひじきのサラダ(和風*レタリング)	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, みそ, なまあげ, ひじき	かぼちゃ, ながねぎ, ゆず, れんこん, にんじん, キャベツ	こめ, うどん, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	746kcal 30.3g	
20(金)	リースの形をした ミルクパン いちごジャム クリームシチュー スパイシーチキン 枝豆とコーンのマヨソテー クリスマスケーキ	飲むヨーグルト	2	のむヨーグルト, フランクフルト, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりもも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく, とうもろこし, えだまめ	ミルクパン, あぶら, こめこ, ノンエッグマヨネーズ, ケーキ	862kcal 34.5g	
23(月)	わかめご飯 かき玉汁 いかの唐揚げ 高野豆腐のそぼろ煮	牛乳	2	わかめ, ぎゅうにゅう, たまご, いか, ぶたかた, こうやどうふ	たまねぎ, しいたけ, こまつな, にんにく, にんじん	こめ, でんぷん, こめこ, あぶら, さとう	679kcal 34.9g	
24(火)	ご飯 ハヤシチュー いんげんとコーンのソテー カラフルゼリーのポンチ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, いんげん, とうもろこし, りんごかん	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ゼリー	736kcal 25.6g	
							平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	704kcal 28.7g

フカってなあに？

「フカ」とはサメのことをいいます。サメのヒレの部分をフカヒレと呼び、中華料理で使う高級食材として有名です。

関東ではサメを食べる文化はあまりないですが、東北地方ではよく食べるそうです。今月は、宮城県の気仙沼でとれたサメを加工した「フカ団子」をカレーに入れます。めずらしい食材を味わって食べましょう。



給食に出る日：12月12日(木)

御岳汁を飲んで

心も体もぽっかぽか



御岳汁は、青梅産の豚肉と、青梅市内にある酒蔵でつくられた酒かすを使った具だくさんの豚汁です。時期によっては御岳山で食べられます。寒い季節にぴったりの料理です。お楽しみに。

給食に出る日：12月4日(水)