



# 5月 給食予定献立表 (中学校)



令和7年/2025

★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	
1(木)	はちみつパン 野菜スープ ラビオリのトマト煮 ココロりんご缶	牛乳		ぎゅうにゅう, ウィンナー, とりもも, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, にんにく, トマト, バジル, りんごかん	はちみつパン, あぶら, こむぎこ, パンこ, さとう	731kcal 26.9g	
2(金)	わかめうどん 黒糖蒸しパン <b>5月5日はわかめの日</b>	牛乳		とりもも, かまぼこ, わかめ, ぎゅうにゅう, ホキ	しいたけ, ながねぎ, キャベツ, にんじん, もやし	うどん, むしパン, こむぎこ, でんぱん, あぶら	659kcal 29.8g	
7(水)	ミルクパン ミネストローネ えびカツ(外外リズ)★ スクランブルエッグ	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, いんげんまめ, えび, たら, ベーコン, たまご	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, トマト	ミルクパン, あぶら, でんぱん, パンこ, こむぎこ	717kcal 33.2g	
8(木)	中華おこわ すまし汁 いなだの漬焼 お浸し(しょうゆ)	はっ酵乳(グリーン)		ベーコン, はっこうにゅう, とうふ, わかめ, いなだ	にんじん, たけのこ, しいたけ, えのきたけ, ながねぎ, しょうが, こまつな, もやし	こめ, もちこめ, さとう, あぶら	591kcal 27.7g	
9(金)	ご飯 リボンパスタスープ チリコンカン 冷凍みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたかた, だいず, いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, にんにく, みかん	こめ, マカロニ, あぶら	639kcal 27.4g	
12(月)	ご飯 きのこのかきたま汁 さばの塩焼 ごぼうと豚肉のみそ炒め	はっ酵乳(いちご)		はっこうにゅう, たまご, さば, ぶたかた, みそ	しめじ, えのきたけ, しいたけ, ながねぎ, にんじん, ごぼう	こめ, あぶら, さとう	694kcal 28.8g	
13(火)	ご飯 孟宗(もうそう)汁 新じゃがのそぼろ煮 冷凍みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, なまあげ, みそ, ぶたかた, さつまあげ	にんじん, たけのこ, しいたけ, さやえんどう, しょうが, たまねぎ, みかん	こめ, さげかす, あぶら, じゃがいも, さとう, でんぱん	676kcal 30.2g	
14(水)	ご飯 野菜ふりかけ ダルスープ チキンパコダ 小松菜のスパイス炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, いんげんまめ, レンズまめ, とりもも	にんにく, たまねぎ, トマト, バジル, にんじん, いんげん, マッシュルーム, こまつな	こめ, あぶら, こめこ, でんぱん	694kcal 26.6g	
15(木)	ご飯 ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー 焼きプリンタルト	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウィンナー	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	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ	793kcal 27.1g	
16(金)	食パン チョコクリーム 野菜のミルクスープ オムレツのトマトソース 枝豆とツナのマヨソテー	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, たまご, まくろ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, にんにく, えだまめ, とうもろこし	しょくパン, あぶら, こめこ, さとう, でんぱん, ノンエッグマヨネーズ	814kcal 35.9g	
19(月)	ご飯 野菜ふりかけ サンラータン 生揚げのチリソース 冷凍みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, かまぼこ, なまあげ	にんじん, たけのこ, しいたけ, しょうが, にんにく, ながねぎ, みかん	こめ, あぶら, でんぱん, さとう	655kcal 27.3g	
20(火)	ご飯 あぶ玉どんの具 春巻 三色杏仁ゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, グリンピース, キャベツ, たら, にんにく	こめ, あぶら, さとう, はるさめ, でんぱん, はるまきのかわ, ゼリー	820kcal 30.5g	
21(水)	背割りコッペパン きのこのクリーム煮 レモンパセリソーセージ★ コーンサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	いちごミルク		にゅういんりょう, とりもも, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ソーセージ	たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, いんげん	せわりコッペパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	833kcal 38.0g	
22(木)	ご飯 春キャベツのみそ汁 いかの竜田揚げ 刻み昆布のそぼろ煮	牛乳		ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, いか, ぶたかた, こんぶ	にんじん, キャベツ, しょうが, こんにゃく	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう	639kcal 30.9g	
23(金)	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ(ナムドレッシング) 日向夏ゼリー	牛乳		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, ブロッコリー, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	731kcal 25.5g	
26(月)	ご飯 もやしのみそ汁 あじフライ(ソース) こんにゃくの甘辛炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, あじ, ぶたかた	もやし, しょうが, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	681kcal 26.2g	
27(火)	わかめご飯 ユイミータン 鶏肉の唐揚げ 中華サラダ(中華ドレッシング)	牛乳		わかめ, ぎゅうにゅう, たまご, とりもも	たまねぎ, とうもろこし, ながねぎ, にんにく, キャベツ, きゅうり, こんにゃく, きくらげ	こめ, でんぱん, こめこ, あぶら	696kcal 26.2g	
28(水)	横割り丸パン コンソメスープ ハンバーグのバニキュース★ チーズポテト	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりもも, ベーコン, チーズ	たまねぎ, だいこん, にんじん, マッシュルーム, パセリ	よこわりまるパン, パンこ, あぶら, さとう, でんぱん, じゃがいも	662kcal 33.5g	
29(木)	ご飯 新玉ねぎのみそ汁 いかの梅じょうゆ焼 ひじきのそぼろ煮	牛乳		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, いか, ぶたかた, ひじき	たまねぎ, にんじん, うめ, しいたけ	こめ, あぶら, さとう	596kcal 30.6g	
30(金)	ご飯 チキンカレー 釜わかめ入りサラダ(和風ドレッシング) さくらんぼゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, くきわかめ, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	737kcal 23.2g	
							平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	703kcal 29.3g

**ネパール料理**を習し上げれ♪ 「ダルスープ」と「チキンパコダ」が給食に出るよ

ダルスープ：豆を煮込んだスープ。本場のネパールではレンズ豆という小さい豆を使って作ることが多い。

チキンパコダ：様々な種類のスパイスを使って鶏肉に下味をつけ、衣を付けて油で揚げた料理。

給食に出る日：5月14日(水)