



10月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和7年/2025

★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 (あかのしよくひん)	おもにからだのちようしをとどのえる (みどりのしよくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしよくひん)	エネルギーたんぱく質※
1(水)	よこわりまるパン	やさいスープ ★ハムカツ(ソース) ★スクランブルエッグ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ハム, たまご	たまねぎ, にんじん, キャバツ, マッシュルーム	まるパン, あぶら, さとう, パンこ	508kcal 24.5g
2(木)	ごはん	はくさいのみそしる さけのしおやき きざみこんぶのそぼろに	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さけ, ぶたかた, こんぶ	たまねぎ, はくさい, にんじん, こんにやく	こめ, あぶら, さとう	511kcal 27.7g
3(金)	ごはん	だんごじる さといもとりにくのみそに みかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, とりもも, みそ	にんじん, だいこん, しいたけ, ながねぎ, こまつな, しょうが, たまねぎ, みかん	こめ, しらたまもち, あぶら, さといも, さとう, でんぷん	545kcal 20.5g
6(月)	よこわりコッパン	こめこめんりスープ ★えびいりパインミーのぐ ★だいこんとにんじんのサラダ (ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ) ﾚｯｼﾝｸﾞ)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたかた, えび	もやし, にら, にんにく, レモン, たまねぎ, たけのこ, バジル, だいこん, にんじん	コッパン, こめこめん, あぶら	495kcal 33.7g
7(火)	ごはん	ユイミータン あげぎょうざ(2こ) にくやさしいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, たまご, ぶたにく	たまねぎ, どうもろこし, ながねぎ, しょうが, にんにく, キャバツ, にんじん, たけのこ, もやし, にら	こめ, でんぷん, パンこ, あぶら, さとう, ぎょうざのかわ	555kcal 19.7g
8(水)	ごはん	キャバツのみそしる さばのしおやき ひじきのそぼろに	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, さば, ぶたかた, ひじき	たまねぎ, キャバツ, にんじん, しいたけ	こめ, あぶら, さとう	608kcal 25.5g
9(木)	ごはん	ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー りんご	ぎゅうにゅう		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	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ	595kcal 21.4g
10(金)	ごはん やさいふりかけ	だいこんスープ フカだんごのチリソース めかぶのたまごとし	はっこうにゅう		はっこうにゅう, とりにく, サメにく, たまご, めかぶ	だいこん, にら, たまねぎ, しょうが, にんにく, ながねぎ, にんじん, たけのこ	こめ, パンこ, さとう, でんぷん, あぶら	504kcal 21.2g
14(火)	ごはん	ごもくうまに コロッケ(ソース) カラフルゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, 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	こめ, あぶら, でんぷん, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ, ゼリー	642kcal 20.6g
15(水)	ターメリックライス	ミートボールのトマトスープ いんげんまめのクリームに みかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, だいず, いんげんまめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, キャバツ, トマト, みかん	こめ, あぶら, こめこ, でんぷん, さとう	570kcal 22.2g
16(木)	くろぎとうパン	とうにゅうスープ ハーブチキン じゃこいりペロンチーノ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, とうにゅう, とりもも, ちりめんじゃこ	たまねぎ, にんじん, プロッコリー, マッシュルーム, バジル, ローレル, にんにく, キャバツ	くろぎとうパン, あぶら, こめこ, マカロニ	571kcal 31.9g
17(金)	ごはん	ポークカレー ひじきいりサラダ(しおちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) おうめさんブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ひじき	にんにく, たまねぎ, にんじん, えだまめ, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	666kcal 24.2g
20(月)	ごはん	マーボー豆腐 はるまき さんしよくあんにんゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, 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, キャバツ, にら	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, はるさめ, はるまきのかわ, ゼリー	648kcal 23.1g
21(火)	ごはん	ごじる いかにわかマヨやき 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, だいず, みそ, いか, かつおぶし, ぶたかた	にんじん, だいこん, ながねぎ, こんにやく, しいたけ	こめ, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう, ごま	543kcal 28.5g
22(水)	ごはん	トックスープ なまあげのコチュジャンいため みかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりもも, わかめ, なまあげ, ぶたかた, みそ	にんじん, だいこん, ながねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, みかん	こめ, トック, でんぷん, あぶら, さとう	589kcal 23.9g
23(木)	きのこおこわ	すましじる さんまのたつたあげ ゆでやさい(わふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	はっこうにゅう		あぶらあげ, はっこうにゅう, とうふ, かまぼこ, さんま	にんじん, しめじ, しいたけ, ながねぎ, ほうれんそう, しょうが, キャバツ, もやし	こめ, もちごめ, さとう, あぶら, こめこ, でんぷん	622kcal 21.3g
24(金)	よこわりまるパン	コンソメスープ ★マスタードチキン チーズポテト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, 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, にんにく	まるパン, あぶら, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも	527kcal 29.9g
27(月)	ごはん	きのこじる さわらのごまだれかけ ごぼうとぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とうふ, さわら, ぶたかた, みそ	しめじ, えのきたけ, しいたけ, ながねぎ, しょうが, にんじん, ごぼう	こめ, あぶら, ごま, さとう, でんぷん	564kcal 28.3g
28(火)	わかめごはん	はるさめとたまごのスープ とりにくのからあげ キャバツのちゅうかいいため	ぎゅうにゅう		わかめ, ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, ぶたかた	にんじん, ながねぎ, にんにく, いんげん, キャバツ, きくらげ	こめ, はるさめ, こめこ, でんぷん, あぶら	580kcal 24.0g
29(水)	ごはん	ひよこまめのカレー グリーンサラダ(ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ) ﾚｯｼﾝｸﾞ) レモンゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ひよこまめ, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, プロッコリー, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	638kcal 24.0g
30(木)	とんじるうどん チーズむしパン	ホキのてんぷら おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう		ぶたかた, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう, ホキ	しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, ながねぎ, こまつな, もやし	うどん, あぶら, こむぎこ, でんぷん, むしパン	527kcal 23.9g
31(金)	いちごマーブルパン	あきのクリームシチュー かぼちゃがたろがのオムライス パンプキンババロア	のむヨーグルト		のむヨーグルト, とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, かぼちゃ, トマト, にんにく, しょうが	いちごマーブルパン, あぶら, さつまいも, こめこ, さとう, ノンエッグマヨネーズ, ババロア	689kcal 25.2g
							へいきんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より	577kcal 24.8g

※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。