



12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(月)	ご飯 たまごスープ 揚げぎょうざ(3個) 生揚げのキムチ炒め	はっ酵乳 (プレーン)		はつこうにゅう, たまご, ぶたにく, なまあげ, みそ	たまねぎ, しいたけ, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, たけのこ, はくさい	こめ, でんぱん, ごま, パンこ, あぶら, さとう, ぎょうざのかわ	719kcal 25.6g
2(火)	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ(ナムル・レッシング) ももゼリー	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, いんげん, えだまめ	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	746kcal 26.3g
3(水)	砂糖揚げパン 野菜スープ チリビーンズ	牛乳		ぎゅうにゅう, ウインナー, ぶたかた, だいず	たまねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく	コッペパン, あぶら, さとう, じゃがいも	732kcal 35.2g
4(木)	有機メニュー ご飯 有機キャベツとさつま芋のみそ汁 コロコロぶりの竜田揚げ こんにゃくの甘辛炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, みそ, ぶり, ぶたかた	キャベツ, ながねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, さつまいも, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう, ごま	779kcal 31.0g
5(金)	ご飯 スンドゥブチゲ 切り干し大根の炒めナムル りんご	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, ベーコン	にんにく, はくさい, ながねぎ, えのきたけ, にんじん, きりぼしだいこん, くらげ	こめ, あぶら	648kcal 25.2g
8(月)	ご飯 うめっこかす汁 さばの塩焼 お浸し(しょうゆ)	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, さば	だいこん, にんじん, ながねぎ, しめじ, ゆず, こまつな, こんにゃく, もやし	こめ, あぶら, さけかす	717kcal 28.9g
9(火)	食パン ブルーベリー ジャム ロヒ・ケイット ハーブチキン きのこソテー 世界の料理 フィンランド	牛乳		ぎゅうにゅう, さけ, なまクリーム, とりもも	たまねぎ, にんじん, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし	しょくパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	749kcal 40.6g
10(水)	ご飯 ハヤシシチュー コロコロソテー フルーツミックス	はっ酵乳 (プレーン)		はつこうにゅう, 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, えだまめ, とうもろこし, ももかん, りんごかん, みかんかん	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ	733kcal 26.1g
11(木)	ご飯 具だくさん汁 いかのみそマヨ焼 高野豆腐のそぼろ煮	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, いか, みそ, ぶたかた, こうやどうふ	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ	こめ, あぶら, さといも, ノンエッグマヨネーズ, さとう	699kcal 36.7g
12(金)	ご飯 春雨スープ 豚肉のねぎ塩だれ みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたかた	にんじん, えのきたけ, こまつな, にんにく, しょうが, ながねぎ, ゆず, みかん	こめ, あぶら, はるさめ, さとう	681kcal 25.9g
15(月)	ご飯 中華どんの具 中華サラダ(中華ドレッシング) レモンゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, いか, えび, あさり, うずらたまご, わかめ	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, もやし, きくらげ	こめ, あぶら, でんぱん, ゼリー	608kcal 21.1g
16(火)	ご飯 わかめと豆腐のみそ汁 鶏肉の唐揚げ にんじんとれんこんのツナ金平	はっ酵乳 (いちご)		はつこうにゅう, わかめ, とうふ, みそ, とりもも, まぐろ	ながねぎ, にんにく, れんこん, にんじん, しらたき	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう, ごま	681kcal 27.3g
17(水)	ご飯 かき玉汁 あじフライ(ソース) 肉じゃが	牛乳		ぎゅうにゅう, たまご, あじ, ぶたかた	だいこん, えのきたけ, しいたけ, こまつな, しょうが, たまねぎ, にんじん, いんげん	こめ, でんぱん, あぶら, パンこ, こむぎこ, じゃがいも, さとう	735kcal 29.3g
18(木)	ご飯 大根スープ ルーローハンの具 カラフルゼリーポンチ	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたもも, うずらたまご	にんにく, だいこん, にんじん, しょうが, たまねぎ, たけのこ, こまつな, りんごかん	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, ゼリー	658kcal 28.6g
19(金)	横割り丸パン 豆とトマトのスープ ★ハンバーグのガーリックソース ツナクリームパスタ	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく, まぐろ, チーズ, なまクリーム	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト, はくさい, ブロッコリー	まるパン, あぶら, さとう, でんぱん, マカロニ	712kcal 39.9g
22(月)	クリスマス ピラフ かぶのホワイトシチュー ミモザソテー ココア&いちごの米粉ケーキ	飲む ヨーグルト		ハム, むヨーグルト, とりもも, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ベーコン, たまご	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, かぶ, ほうれんそう, しめじ	こめ, あぶら, こめこ, こめこケーキ	786kcal 26.0g
23(火)	ご飯 とうじ 冬至献立 かぼちゃのみそ汁 たらのみぞれあん ひじき入りサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, たら, ひじき	かぼちゃ, たまねぎ, ながねぎ, だいこん, もやし, にんじん, キャベツ	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう	642kcal 29.5g
24(水)	ご飯 キャベツと鶏肉の和風スープ ちくわの磯辺揚げ(2本) もやしのカレー炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, ちくわ, あおさ, ぶたかた	キャベツ, にんじん, ながねぎ, しょうが, たまねぎ, もやし	こめ, こむぎこ, あぶら, さとう	750kcal 33.6g

世界の料理
フィンランド

ロヒ・ケイット



ヒューバ ロアカハオ
Hyvää ruokahalua!
(フィンランド語で
美味しくめしあがれ!
という意味です)

青梅の味覚を
味わおう!

うめっこかす汁

フィンランドは、北欧の国の一つ。
自然が豊かで、多くの森林や湖に恵まれた国です。
フィンランド料理は、素材を生かしたシンプルな
調理が基本。乳製品やベリー、ハーブを多く使用します。

フィンランド語で
「ロヒ」はサーモン、「ケイット」はスープを意味します。
フィンランドの家庭でも定番のスープを味わってみてください。



うめっこかす汁は、青梅市内にある
酒蔵で作られた酒かすと、青梅でとれた
野菜・ゆずを使った豚汁です。
地元の食材を知り、味わうことで、
地産地消につながります。

青梅市公式キャラクター
「ゆめうめちゃん」



平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より

710kcal
29.8g