



6月 給食予定献立表 (中学校)



令和8年/2026

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 肉どんの具 鶏肉とブロッコリーのごま炒め 冷凍みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とりもも	たまねぎ, にんじん, しらたき, しめじ, にんにく, エリンギ, ブロッコリー, みかん	こめ, さとう, あぶら, ごま	728kcal 30.0g
2(火)	ご飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ もやしの辛子炒め	飲むヨーグルト (プレーン)	2	のむヨーグルト, たまご, とりもも	たまねぎ, しいたけ, こまつな, にんにく, にんじん, たけのこ, もやし, キャベツ	こめ, でんぷん, こめこ, あぶら	630kcal 22.5g
3(水)	横割り丸パン トマトスープ ★豆乳ココロック (ソース) ココロソテー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ウインナー, とうもろこし	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, トマト, えだまめ, とうもろこし	パン, さとう, あぶら, パンこ, こむぎこ, でんぷん	677kcal 25.4g
4(木)	ご飯 のっぺい汁 ますの塩焼 お浸し(しょうゆ) 米粉プリンタルト	牛乳	2	ぎゅうにゅう, さつまあげ, ます	にんじん, だいこん, しいたけ, こんにゃく, こまつな, もやし, しめじ	こめ, さといも, でんぷん, あぶら, タルト	674kcal 26.5g
5(金)	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ (塩中華ドレッシング) 桃ゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, 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, カレーウ, ゼリー	762kcal 22.6g
8(月)	バターロールパン パンプキンポタージュ オムレツのケチャップソース カラフルゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, たまご	たまねぎ, かぼちゃ	パン, バター, こめこ, あぶら, でんぷん, さとう, ゼリー	665kcal 21.2g
9(火)	ご飯 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 いかのしょうゆマヨ焼 きんぴらごぼう	牛乳	2	ぎゅうにゅう, わかめ, みそ, いか, ぶたかた	たまねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく	こめ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう	657kcal 24.8g
10(水)	ご飯 すまし汁 いわしのかば焼 国産メンマの炒め煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ, いわし, ぶたかた	えのきたけ, ながねぎ, しょうが, にんじん, キャベツ, たけのこ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	654kcal 24.4g
11(木)	ご飯 中華どんの具 春巻 レモンゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, えび, いか	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, たら, しいたけ	こめ, あぶら, でんぷん, はるさめ, さとう, はるまきのかわ, ゼリー	712kcal 21.8g
12(金)	ご飯 ハヤシシチュー 枝豆とコーンのマヨソテー 青梅市の菓子(オーメ・ノーブル)	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, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, えだまめ	こめ, あぶら, ハヤシウ, こめこ, ノンエッグマヨネーズ, オーメ・ノーブル	833kcal 24.1g
15(月)	ご飯 小松菜と豆腐のみそ汁 ししゃものカレー揚げ(3本) いんげんの甘辛炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, みそ, ししゃも, ぶたかた	こまつな, にんじん, いんげん, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	637kcal 21.6g
16(火)	ココアマール 食パン ポテトポタージュ たらフライ(ソース) 小松菜と玉子のソテー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, たら, ウインナー, たまご	たまねぎ, こまつな	パン, バター, じゃがいも, こめこ, あぶら, パンこ, こむぎこ	805kcal 28.3g
17(水)	ご飯 豚汁 さばの塩焼 刻み昆布の炒め物	はっ酵乳 (プレーン)	2	ほっこうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, さば, こんが, さつまあげ	しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, ながねぎ, こんにゃく	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう	715kcal 34.7g
18(木)	ご飯 ワンタンスープ 生揚げのマーボー炒め メロン	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも, なまあげ, ぶたかた, みそ	にんじん, ながねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, メロン	こめ, わんたんのかわ, あぶら, さとう, でんぷん	666kcal 26.0g
19(金)	わかめご飯 肉団子と春雨のスープ チキンナゲット(3個) ナムル(ナムルドレッシング)	牛乳	2	わかめ, ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく,	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, こまつな, チンゲンサイ, もやし, しめじ	こめ, はるさめ, でんぷん, さとう, あぶら, パンこ, こむぎこ	712kcal 24.2g
22(月)	梅ちりご飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブルーベリークレープ	牛乳	2	ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, ぶたもも	うめ, かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, キャベツ, たら, しょうが, にんにく	こめ, こめ, あぶら, さとう, でんぷん, クレープ	713kcal 22.0g
23(火)	食パン りんごジャム 野菜スープ ハンバーグのトマトソース チキンマヨポテト	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく,	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, にんにく, とうもろこし	パン, あぶら, さとう, でんぷん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	713kcal 29.3g
24(水)	ご飯 おかかふりかけ 生揚げのごま汁 肉じゃが 冷凍みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, ぶたかた	にんじん, だいこん, しょうが, たまねぎ, こんにゃく, みかん	こめ, ごま, あぶら, じゃがいも, さとう	673kcal 22.5g
25(木)	黒砂糖食パン クリームシチュー ハーブチキン アスパラとコーンのソテー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ウインナー, なまクリーム, とりもも, ベーコン	たまねぎ, にんじん, にんにく, アスパラガス, いんげん, とうもろこし	パン, あぶら, じゃがいも, こめこ	741kcal 30.8g
26(金)	ご飯 わかめスープ 揚げぎょうざ(3個) じゃが豚キムチ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたにく	だいこん, しめじ, ながねぎ, キャベツ, にんにく, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, たら, はくさいキムチ	こめ, あぶら, ぎょうざのかわ, パンこ, じゃがいも, さとう	662kcal 18.0g
29(月)	ご飯 もやしのみそ汁 豚肉のしょうが焼 キャベツの塩昆布炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, ぶたかた, こんが	もやし, にんじん, しょうが, にんにく, キャベツ	こめ, あぶら, ごま	646kcal 23.4g
30(火)	ご飯 ひよこ豆のカレー コーンとわかめのサラダ (青じそドレッシング) あじさいゼリー	牛乳	2	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, キャベツ, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, カレーウ, ゼリー	769kcal 22.4g

★: パンにはさんでたべてください

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より

702kcal
24.8g