



9月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモ

令和8年/2026

★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	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(水)	ご飯	なすのみそ汁 鶏肉の唐揚げ こんにゃくの甘辛炒め	飲むヨー グルト (プレーン)	2	のむヨーグルト、 あぶらあげ、みそ、 とりにく、ぶたにく	なす、ながねぎ、こまつな、 にんにく、にんじん、 こんにゃく、しいたけ	こめ、こめこ、 でんぷん、あぶら、 さとう、ごま	676kcal 24.9g
3(木)	食パン いちごジャム	ジュリエンスープ たらこのハーブ揚げ じゃがいものミートソース	牛乳		ぎゅうにゅう、 ベーコン、たら、 ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリ、パセリ、 バジル、ローレル、 にんにく、えだまめ	パン、あぶら、こめこ、 でんぷん、 じゃがいも、さとう	666kcal 32.8g
4(金)	ご飯	わかめと豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼 お浸し(しょうゆ)	牛乳	2	ぎゅうにゅう、わかめ、 とうふ、みそ、 ぶたにく	ながねぎ、しょうが、 こまつな、こんにゃく、 もやし	こめ、あぶら	625kcal 24.4g
7(月)	ご飯	かき玉汁 鶏肉の香味焼 きんぴらごぼう	牛乳	2	ぎゅうにゅう、たまご、 とりにく、ぶたにく	たまねぎ、えのきたけ、 こまつな、しょうが、 にんにく、にんじん、 ごぼう、こんにゃく	こめ、でんぷん、 さとう、あぶら	640kcal 26.1g
8(火)	ご飯	けんちん汁 さばの塩焼 いんげんのごま炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう、とうふ、 さば	にんじん、だいこん、 ごぼう、こんにゃく、 ながねぎ、いんげん、 しめじ	こめ、あぶら、 さといも、さとう、 ごま	680kcal 28.0g
9(水)	ご飯	ポークカレー 大根サラダ(和風ドレッシング) フローズンヨーグルト	牛乳		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 きゅうり	こめ、あぶら、 じゃがいも、 カレールウ	802kcal 24.0g
10(木)	ご飯	きのこのみそ汁 あじフライ(ソース) 切り干し大根のカレー炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう、とうふ、 みそ、あじ、ぶたにく	しめじ、しいたけ、 えのきたけ、ながねぎ、 にんじん、きりぼしだいこん、 とうもろこし	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう	700kcal 23.7g
11(金)	背割りコッパパン	マカロニスープ ★チリビーンズ シャインマスカットゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう、 とりにく、ぶたにく、 だいず、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、にんにく	パン、あぶら、 マカロニ、ゼリー	637kcal 31.7g
14(月)	ご飯	親子煮 ゆで野菜(塩中華ドレッシング) 米粉りんごタルト	牛乳	2	ぎゅうにゅう、 とりにく、さつまあげ、 たまご	たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 チンゲンサイ、もやし	こめ、あぶら、さとう、 タルト	708kcal 25.2g
15(火)	ご飯	肉団子スープ いかメンチ(ソース) もやしのバターじゃようゆ炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりにく、 いか	だいこん、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし、 エリンギ	こめ、でんぷん、さとう、 あぶら、パンこ、 こむぎこ、バター	685kcal 23.4g
16(水)	黒砂糖食パン	きのこのクリームシチュー オムレツ(ケチャップ) キャベツソテー	牛乳		ぎゅうにゅう、 とりにく、 なまクリーム、たまご、 ウインナー	たまねぎ、にんじん、 しめじ、マッシュルーム、 キャベツ	パン、あぶら、 じゃがいも、こめこ、 でんぷん、さとう	708kcal 27.9g
17(木)	ご飯	キャベツとさつまいものみそ汁 ししゃもの唐揚げ(3本) 高野豆腐のそぼろ煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう、みそ、 ししゃも、ぶたにく、 こうやとうふ	キャベツ、ながねぎ、 にんじん	こめ、さつまいも、 こめこ、でんぷん、 あぶら、さとう	727kcal 29.1g
18(金)	菜飯	具だくさん汁 里芋と鶏肉のみそ煮 月見団子	牛乳	2	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、なまあげ、 とりにく、みそ	ひろしな、きょうな、だいこん、 にんじん、だいこん、はくさい、 ながねぎ、しょうが、 たまねぎ	こめ、あぶら、 さといも、さとう、 だんご	667kcal 24.9g
24(木)	ご飯	マーボー豆腐 春巻 コロコロりんご缶	牛乳	2	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、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、にら、キャベツ、 りんごかん	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、 はるまきのかわ、 はるさめ	831kcal 27.7g
25(金)	横割り丸パン	ポテトポタージュ ★ハンバーグのバーベキューソース カラフルソテー	飲むヨー グルト (プレーン)		のむヨーグルト、ベーコン、 ぎゅうにゅう、なまクリーム、 ぶたにく、とりにく、 ウインナー	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、えだまめ、 とうもろこし	パン、バター、 じゃがいも、こめこ、 でんぷん、さとう、 あぶら	667kcal 27.7g
28(月)	ご飯	ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー 梨	牛乳		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、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、 なし	こめ、あぶら、 ハヤシルウ、こめこ	746kcal 23.2g
29(火)	ご飯	じゃがいもと生揚げのごま汁 さわらの漬焼 ひじきのそぼろ煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう、 なまあげ、みそ、 さわら、ぶたにく、 ひじき	にんじん、はくさい、 しょうが、しいたけ	こめ、じゃがいも、 ごま、あぶら、さとう	727kcal 31.6g
30(水)	わかめご飯	太平燕(タイピーエン) 鶏肉のみそ炒め 冷凍みかん	牛乳	2	わかめ、ぎゅうにゅう、 ぶたにく、えび、いか、 とりにく、みそ	しょうが、にんじん、 キャベツ、しいたけ、 たまねぎ、もやし、 いんげん、みかん	こめ、あぶら、 はるさめ、さとう、 でんぷん	674kcal 26.2g



まごわやさしい献立

平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より

698kcal
26.8g

「まごわやさしい」は、栄養バランスをよくするために取り入れた食材の頭文字をとった言葉です。これらは、和食でよく使われる食材でもあります。どんな食材が使われているか、見てみてください。

アレルギー用詳細献立表は右の二次元バーコードの読み込み、

あるいは「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてご覧いただけます。

