



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 (あかのしょくひん)	おもにからだのちょうし をととのえる (みどりのしょくひん)	おもにエネルギー となる (きいろのしょくひん)	エネルギー たんぱく質 ※
1(木)	ごはん	のっぺいじる いわしフライ(ソース) きりぼしだいこんとがたにくのしおいため	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、 いわし、ぶたにく	にんじん、だいこん、 しいたけ、こんにゃく、 きりぼしだいこん、ながねぎ	こめ、さといも、 パンこ、こむぎこ でんぷん、あぶら	600kcal 21.0g
2(金)	ごはん	あきやさいカレー チンゲンサイともやしのサラダ (ごまドレッシング) ヨーグルト	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう、 とりにく、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 チンゲンサイ、もやし、 とうもろこし	こめ、あぶら、 さつまいも、 カレールウ	685kcal 21.9g
5(月)	ごはん	さつまじる ぶたにくのしょうがいため みかん	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、 とりにく、あぶらあげ、 みそ、ぶたにく	にんじん、だいこん、はくさい、 ながねぎ、たまねぎ、しらたき、 しょうが、みかん	こめ、あぶら、 さつまいも、さとう	571kcal 20.2g
6(火)	ごはん	ユイミータン とりにくのちゅうかふうてりやき ベーコンとごぼうのいためもの	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、たまご、 とりにく、ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、 ながねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、ごぼう、えのきたけ、 ピーマン	こめ、でんぷん、 あぶら、ごま	559kcal 22.9g
7(水)	きのこごはん	さといものみそしる さけのコロコロカレーあげ おひたし(しょうゆ)	ぎゅう にゅう	 2	あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、 みそ、さけ	にんじん、しめじ、しいたけ ながねぎ、しょうが、 こまつな、もやし、えのきたけ	こめ、さとう、 さといも、こめこ、 でんぷん、あぶら	634kcal 25.1g
8(木)	せわりコッペパン	はくさいとベーコンのスープ ★ビーンズドライカレー フライドポテト	ミルク コーヒー		にゅういんりょう、 ベーコン、ぶたにく、 だいず	にんじん、はくさい、 えのきたけ、にんにく、 たまねぎ、とうもろこし	パン、あぶら、 カレールウ、 じゃがいも	576kcal 24.4g
9(金)	ごはん	あぶらふどのぐ わかめサラダ(ナムルドレッシング) おうめさんブルーベリーゼリー	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、たまご、 わかめ	しょうが、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 いんげん、キャベツ	こめ、あぶら、 あぶらご、さとう、 ゼリー	554kcal 17.7g
13(火)	ごはん	ごもくたまごスープ プルコギいたため りんご	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、 とりにく、とうふ、たまご、 ぶたにく	ながねぎ、チンゲンサイ、 にら、にんじん、たまねぎ、 もやし、しめじ、にんにく、 りんご	こめ、あぶら、 でんぷん、さとう、 ごま	533kcal 20.8g
14(水)	ごはん	なすのみそしる かつおメンチ(ソース) うましおにくじゃが	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、かつお、ぶたにく	たまねぎ、なす、しょうが、 にんにく、にんじん、 こんにゃく、いんげん	こめ、パンこ、こむぎこ あぶら、じゃがいも、 さとう	574kcal 17.5g
15(木)	せわりコッペパン	チリトマトスープ ★ツナペースト はくとうゼリー	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう、 ベーコン、 いんげんまめ、まぐろ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 いんげん、トマト、レモン、 とうもろこし、キャベツ	パン、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 ゼリー	558kcal 20.5g
16(金)	ごはん	こまつなとうふのみそしる とりにくのしおこうじやき もやしのいたために こばいまんじゅう	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、とりにく、 ぶたにく	ながねぎ、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 もやし、ピーマン	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、まんじゅう	668kcal 24.6g
19(月)	ごはん	なまあげのごまじる さばのくろこしょうやき おひたし(しょうゆ)	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、 なまあげ、みそ、さば	にんじん、だいこん、しょうが、 にんにく、こまつな、 こんにゃく、もやし	こめ、ごま、あぶら	574kcal 24.0g
20(火)	ごはん	ちゅうかもやしスープ なまあげのキムチいため コロコロだいがくいも	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまあげ、ぶたにく、みそ	もやし、にんじん、ながねぎ、 にんにく、しょうが、 たけのこ、はくさいキムチ	こめ、あぶら、 でんぷん、さとう、 さつまいも、ごま	627kcal 21.5g
21(水)	ごはん	にくだんごとはるさめのスープ マーボーじゃが さんしょくあんにんゼリー	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりにく、 みそ	にんじん、たまねぎ、にら、 にんにく、たけのこ	こめ、でんぷん、さとう、 はるさめ、あぶら、 じゃがいも、ゼリー	542kcal 18.4g
22(木)	ごはん	だんごじる さんまのたつたあげ みかん	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、さんま	にんじん、だいこん、 しいたけ、ながねぎ、 こまつな、しょうが、みかん	こめ、しらたまもち、 こめこ、でんぷん、 あぶら	599kcal 18.4g
23(金)	よこわりまるパン	ミルクスープ ★ハンバーグのトマトソース ベジタブルソテー	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう、 ベーコン、なまクリーム、 ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、えのきたけ、 にんにく、えだまめ、 とうもろこし	パン、あぶら、こめこ、 でんぷん、さとう	567kcal 25.8g
26(月)	ごはん	もずくのみそしる たらレモンソース にんじんしりしり	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、もずく、 とうふ、みそ、たら、 まぐろ	えのきたけ、ながねぎ、 レモン、にんじん、 ピーマン	こめ、こめこ、 でんぷん、あぶら、 さとう、ごま	547kcal 22.9g
27(火)	ごはん	ハヤシシチュー オムレツ ゆでやさしい(しおちゅうかドレッシング)	はっこう にゅう (プレーン)		はっこうにゅう、 ぶたにく、たまご	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、 こまつな	こめ、あぶら、 ハヤシルウ、こめこ、 でんぷん、さとう	594kcal 20.3g
28(水)	わかめごはん	すましじる いかのみそマヨやき キャベツのしおこんがいため	ぎゅう にゅう	 2	わかめ、ぎゅうにゅう、 とうふ、かまぼこ、 いか、みそ、こんが	ながねぎ、ほうれんそう、 にんにく、にんじん、 キャベツ	こめ、 ノンエッグマヨネーズ、 あぶら、ごま	540kcal 21.0g
29(木)	ごはん	とうにゅうチゲ あげぎょうざ(2こ) みかん	ぎゅう にゅう	 2	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、 ぶたにく	にんじん、もやし、たまねぎ、にら、 ながねぎ、しめじ、えのきたけ、 はくさいキムチ、キャベツ、 しょうが、にんにく、みかん	こめ、あぶら、さとう、 ぎょうざのかわ、 でんぷん	616kcal 22.7g
30(金)	ミルクパン	パンキンポタージュ スパイシーチキン ナポリタンソテー	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう、 ベーコン、なまクリーム、 とりにく、ウインナー	たまねぎ、かぼちゃ、 にんにく、にんじん、 いんげん	パン、バター、こめこ、 あぶら、スパゲッティ	628kcal 24.7g
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								588kcal 21.7g