



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<br>(赤の食品)                     | おもに体の調子を整える<br>(緑の食品)                                                  | おもにエネルギーとなる<br>(黄の食品)                   | エネルギーたんぱく質       |
|-------|----------|------------------------------------------------|----------------|-------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|
| 1(木)  | 背割りコッパパン | チリトマトスープ<br>★ツナペースト<br>白桃ゼリー                   | 牛乳             |       | ぎゅうにゅう,<br>ベーコン,<br>いんげんまめ、まぐろ            | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>いんげん、トマト、レモン、<br>とうもろこし、キャベツ                        | パン、あぶら、<br>ノンエッグマヨネーズ、<br>ゼリー           | 681kcal<br>25.0g |
| 2(金)  | ご飯       | のっぺい汁<br>いわしフライ(ソース)<br>切り干し大根と豚肉の塩炒め          | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう,<br>あぶらあげ、<br>いわし、ぶたにく             | にんじん、だいこん、<br>しいたけ、こんにゃく、<br>きりぼしだいこん、ながねぎ                             | こめ、さといも、<br>パンこ、こむぎこ<br>でんぷん、あぶら        | 765kcal<br>26.2g |
| 5(月)  | ご飯       | ユイミータン<br>鶏肉の中華風照り焼<br>ベーコンとごぼうの炒め物            | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、たまご、<br>とりにく、ベーコン                  | たまねぎ、とうもろこし、<br>ながねぎ、しょうが、にんにく、<br>にんじん、ごぼう、えのきたけ、<br>ピーマン             | こめ、でんぷん、<br>あぶら、ごま                      | 680kcal<br>26.7g |
| 6(火)  | ご飯       | もずくのみそ汁<br>たらしのレモンソース<br>にんじんしりしり              | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、もずく、<br>とうふ、みそ、たら、<br>まぐろ          | えのきたけ、ながねぎ、<br>レモン、にんじん、<br>ピーマン                                       | こめ、こめこ、<br>でんぷん、あぶら、<br>さとう、ごま          | 669kcal<br>26.7g |
| 7(水)  | ご飯       | さつま汁<br>豚肉のしょうが炒め<br>みかん                       | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、<br>とりにく、あぶらあげ、<br>みそ、ぶたにく         | にんじん、だいこん、はくさい、<br>ながねぎ、たまねぎ、しらたき、<br>しょうが、みかん                         | こめ、あぶら、<br>さつまいも、さとう                    | 702kcal<br>23.9g |
| 8(木)  | ご飯       | 油ふ井の具<br>わかめサラダ(ナムルドレッシング)<br>青梅産ブルーベリーゼリー     | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、<br>あぶらあげ、たまご、<br>わかめ              | しょうが、にんじん、<br>たまねぎ、しいたけ、<br>いんげん、キャベツ                                  | こめ、あぶら、<br>あぶらご、さとう、<br>ゼリー             | 666kcal<br>20.8g |
| 9(金)  | 背割りコッパパン | 白菜とベーコンのスープ<br>★ビーンズドライカレー<br>フライドポテト          | ミルク<br>コーヒ     |       | にゅういんりょう、<br>ベーコン、ぶたにく、<br>だいた            | にんじん、はくさい、<br>えのきたけ、にんにく、<br>たまねぎ、とうもろこし                               | パン、あぶら、<br>カレールウ、<br>じゃがいも              | 700kcal<br>29.7g |
| 13(火) | ご飯       | 生揚げのごま汁<br>さばの黒こしょう焼<br>お浸し(しょうゆ)              | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、<br>とりにく、とうふ、たまご、<br>ぶたにく          | にんじん、だいこん、しょうが、<br>にんにく、こまつな、<br>こんにゃく、もやし                             | こめ、ごま、あぶら                               | 698kcal<br>28.0g |
| 14(水) | ご飯       | 五目玉子スープ<br>ブルコギ炒め<br>りんご                       | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、<br>とりにく、とうふ、たまご、<br>ぶたにく          | ながねぎ、チンゲンサイ、<br>にら、にんじん、たまねぎ、<br>もやし、しめじ、にんにく、<br>りんご                  | こめ、あぶら、<br>でんぷん、さとう、<br>ごま              | 648kcal<br>24.5g |
| 15(木) | ご飯       | なすのみそ汁<br>かつおメンチ(ソース)<br>うま塩肉じゃが               | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、<br>あぶらあげ、とうふ、<br>みそ、かつお、ぶたにく      | たまねぎ、なす、しょうが、<br>にんにく、にんじん、<br>こんにゃく、いんげん                              | こめ、パンこ、こむぎこ<br>あぶら、じゃがいも、<br>さとう        | 718kcal<br>20.4g |
| 16(金) | ご飯       | 秋野菜カレー<br>チンゲン菜ともやしのサラダ<br>(ごまドレッシング)<br>ヨーグルト | 牛乳             |       | ぎゅうにゅう、<br>とりにく、ヨーグルト                     | にんにく、たまねぎ、<br>にんじん、しめじ、<br>チンゲンサイ、もやし、<br>とうもろこし                       | こめ、あぶら、<br>さつまいも、<br>カレールウ              | 824kcal<br>25.0g |
| 19(月) | ご飯       | 中華もやしスープ<br>生揚げのキムチ炒め<br>コロコロ大学いも              | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>なまあげ、ぶたにく、みそ              | もやし、にんじん、ながねぎ、<br>にんにく、しょうが、<br>たけのこ、はくさいキムチ                           | こめ、あぶら、<br>でんぷん、さとう、<br>さつまいも、ごま        | 771kcal<br>25.2g |
| 20(火) | わかめご飯    | すまし汁<br>いかのみそマヨ焼<br>キャベツの塩昆布炒め                 | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>なまあげ、ぶたにく、みそ              | ながねぎ、ほうれんそう、<br>にんにく、にんじん、<br>キャベツ                                     | こめ、<br>ノンエッグマヨネーズ、<br>あぶら、ごま            | 656kcal<br>25.8g |
| 21(水) | 横割り丸パン   | ミルクスープ<br>★ハンバーグのトマトソース<br>ベジタブルソテー            | 牛乳             |       | ぎゅうにゅう、<br>ベーコン、なまクリーム、<br>ぶたにく、とりにく      | たまねぎ、にんじん、<br>ブロッコリー、えのきたけ、<br>にんにく、えだまめ、<br>とうもろこし                    | パン、あぶら、こめこ、<br>でんぷん、さとう                 | 685kcal<br>30.9g |
| 22(木) | ご飯       | 小松菜と豆腐のみそ汁<br>鶏肉の塩こうじ焼<br>もやしの炒め煮<br>紅梅まんじゅう   | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、<br>あぶらあげ、とうふ、<br>みそ、とりにく、<br>ぶたにく | ながねぎ、こまつな、<br>にんじん、たまねぎ、<br>もやし、ピーマン                                   | こめ、あぶら、さとう、<br>でんぷん、まんじゅう               | 790kcal<br>28.7g |
| 23(金) | ご飯       | 団子汁<br>さんまの竜田揚げ<br>みかん                         | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、<br>ぶたにく、さんま                       | にんじん、だいこん、<br>しいたけ、ながねぎ、<br>こまつな、しょうが、みかん                              | こめ、しらたまもち、<br>こめこ、でんぷん、<br>あぶら          | 744kcal<br>22.0g |
| 26(月) | ご飯       | ハヤシシチュー<br>yumレツ<br>おで野菜(塩中華ドレッシング)            | はっ酵乳<br>(プレーン) |       | はっこうにゅう、<br>ぶたにく、たまご                      | にんにく、たまねぎ、<br>にんじん、マッシュルーム、<br>キャベツ、とうもろこし、<br>こまつな                    | こめ、あぶら、<br>ハヤシルウ、こめこ、<br>でんぷん、さとう       | 733kcal<br>24.2g |
| 27(火) | ご飯       | 肉団子と春雨のスープ<br>マーボーじゃが<br>三色杏仁ゼリー               | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、<br>ぶたにく、とりにく、<br>みそ               | にんじん、たまねぎ、にら、<br>にんにく、たけのこ                                             | こめ、でんぷん、さとう、<br>はるさめ、あぶら、<br>じゃがいも、ゼリー  | 665kcal<br>21.7g |
| 28(水) | きのこご飯    | 里芋のみそ汁<br>さけのコロコロカレー揚げ<br>お浸し(しょうゆ)            | 牛乳             | <br>2 | あぶらあげ、<br>ぎゅうにゅう、<br>みそ、さけ                | にんじん、しめじ、しいたけ<br>ながねぎ、しょうが、<br>こまつな、もやし、えのきたけ                          | こめ、さとう、<br>さといも、こめこ、<br>でんぷん、あぶら        | 784kcal<br>30.1g |
| 29(木) | ミルクパン    | パンプキンポターージュ<br>スパイシーチキン<br>ナビタンソテー             | 牛乳             |       | ぎゅうにゅう、<br>ベーコン、なまクリーム、<br>とりにく、ウィンナー     | たまねぎ、かぼちゃ、<br>にんにく、にんじん、<br>いんげん                                       | パン、バター、こめこ、<br>あぶら、スパゲッティ               | 767kcal<br>29.5g |
| 30(金) | ご飯       | 豆乳チゲ<br>揚げぎょうざ(3個)<br>みかん                      | 牛乳             | <br>2 | ぎゅうにゅう、とうふ、<br>ぶたにく、みそ、<br>とうにゅう          | にんじん、もやし、たまねぎ、にら、<br>ながねぎ、しめじ、えのきたけ、<br>はくさいキムチ、キャベツ、<br>しょうが、にんにく、みかん | こめ、あぶら、さとう、<br>ぎょうざのかわ、<br>でんぷん         | 772kcal<br>27.7g |
|       |          |                                                |                |       |                                           |                                                                        | へいきんえいようか<br>※日本食品標準成分表<br>2020年版(八訂)より | 720kcal<br>25.8g |