



11月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



うめミルちゃん

令和7年/2026

★マークは、パンにはさんでたべてください。

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 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 たんぱくしつ ※
2(月)	ごはん ワンタンスープ とりにくのつけやき 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, とりにく	にんじん, たまねぎ, こまつな, しょうが, にんにく	こめ, わんたんのかわ, あぶら, さとう, ゼリー	521kcal 20.6g
4(水)	しょくパン りんごジャム もりのシチュー チキンナゲット(2こ) マカロニのケチャップいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ウインナー, なまクリーム, とりにく, おから	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, マッシュルーム, しょうが, にんにく, ピーマン	パン, ジャム, あぶら, こめこ, マカロニ, さとう,	626kcal 22.6g
5(木)	ごはん とんじる いかにスパイシーマヨやき こまつなとコーンのいためもの	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, いか	しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, にんにく, とうもろこし, しめじ, こまつな	こめ, あぶら, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	565kcal 23.6g
6(金)	ごはん ポークストロガノフ きのこのバターじょうゆソテー レモンゼリー	はっこう にゅう (ブレン)		はっこうにゅう, ぶたにく, なまクリーム	にんにく, 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	こめ, あぶら, さとう, こめこ, バター, ゼリー	531kcal 16.6g
9(月)	ごはん あぶらあげのみそしる やきさば こまつなとたまごのいためもの	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, わかめ, みそ, さば, ベーコン, たまご	ながねぎ, たまねぎ, こまつな	こめ, あぶら	617kcal 28.4g
10(火)	ぶたにくと ごぼうのごはん はくさいのみそしる ぶりのコロコロあげ みかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, ぶり	ごぼう, しいたけ, はくさい, にんじん, しょうが, にんにく, みかん	こめ, さとう, こめこ, でんぱん, あぶら	628kcal 25.0g
11(水)	ごはん チキンカレー だいこんサラダ(ごまドレッシング) ヨーグルトクレープ	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ドレッシング, クレープ	698kcal 19.2g
12(木)	せきはん ごましお すましじる とりにくのからあげ にしめ	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, かまぼこ, とりにく, さつまあげ	ながねぎ, ほうれんそう, にんにく, にんじん, たけのこ, こんにゃく, しいたけ	こめ, もちごめ, ごま, あずき, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう	581kcal 24.7g
13(金)	くろざとう しょくパン クリームシチュー オムレツ(ケチャップ) ブロッコリーサラダ (フレンチドレッシング)	のみヨー グルト (ブレン)	2	のみヨーグルト, とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, たまご	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, いんげん	パン, あぶら, じゃがいも, こめこ, でんぱん, さとう, ドレッシング	541kcal 20.7g
16(月)	ごはん ちゅうかどんのぐ あげぎょうざ(2こ) みかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, いか, うずらたまご	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, にら, みかん	こめ, あぶら, でんぱん, ぎょうざのかわ, さとう	611kcal 21.1g
17(火)	せわり コッペパン イタリアンスープ ★やきフランクの ケチャップソース たかなマヨポテト	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりにく, チーズ, たまご, フランクフルト, ベーコン	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, レタス, たかな	パン, あぶら, パンこ, さとう, でんぱん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	599kcal 25.6g
18(水)	ごはん おうめさん やさしいひ おうめさんやさしいのみそしる あじフライ(ソース) いんげんのあまからいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, あじ, ぶたにく	だいこん, はくさい, ながねぎ, にんじん, いんげん, しいたけ	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, ごま	548kcal 19.3g
19(木)	ごはん やさしいふりかけ たまごスープ じゃがぶたキムチ みかん	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, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, にら, はくさいキムチ, みかん	こめ, あぶら, でんぱん, じゃがいも, さとう	516kcal 18.4g
20(金)	ピラフ ハンバーグのデミグラスソース カラフルゼリー	はっこう にゅう (いちご)		はっこうにゅう, ウインナー, ぶたにく, とりにく	とうもろこし, えだまめ, たまねぎ, にんじん, セロ リ, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, でんぱん, さとう, デミグラスソース, ゼリー	559kcal 17.3g
24(火)	ごはん ちゃんこじる ししゃものからあげ(2ほん) きんぴらごぼう	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, なまあげ, ししゃも	にんじん, たまねぎ, はくさい, ながねぎ, しめじ, ごぼう, こんにゃく	こめ, でんぱん, さとう, こめこ, あぶら	562kcal 20.8g
25(水)	ごはん けんちんじる ちくわのいそべあげ キャベツともやしのいためもの	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, ちくわ, あおさ, ベーコン	にんじん, だいこん, ごぼう, ながねぎ, もやし, キャベツ	こめ, あぶら, さといも, こむぎこ, でんぱん	542kcal 19.0g
26(木)	わかめごはん なめこのみそしる だいこんとぶたにくのいためもの りんご	ぎゅう にゅう	2	わかめ, ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ぶたにく	なめこ, ながねぎ, にんじん, だいこん, いんげん, りんご	こめ, あぶら, さとう, でんぱん	525kcal 20.0g
27(金)	ごはん さといものごまじる さわらのしおこうじやき こんにゃくのあまからいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, さわら, ぶたにく	にんじん, いんげん, こんにゃく, しいたけ	こめ, さといも, ごま, あぶら, さとう	588kcal 25.5g
30(月)	よこわり まるパン はくさいスープ ★コロケ(ソース) ツナいりスクランブルエッグ	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ウインナー, まぐろ, たまご	たまねぎ, にんじん, はくさい, マッシュルーム	パン, あぶら, こむぎこ, パンこ, じゃがいも, でんぱん, さとう	567kcal 21.5g



アレルギー食品使用予定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。



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

575kcal
21.6g

※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。