



11月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモー

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	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(月)	食パン りんごジャム	森のシチュー チキンナゲット(3個) マカロニのケチャップ炒め	牛乳	ぎゅうにゅう, ウインナー, なまクリーム, とうふ, 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	843kcal 32.0g
4(水)	ご飯	ワンタンスープ 鶏肉の漬焼 三色杏仁ゼリー	牛乳	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	635kcal 24.0g
5(木)	ご飯	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	はっ酵乳 (プレーン)	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	650kcal 20.2g
6(金)	ご飯	豚汁 いかのスパイシーマヨ焼 小松菜とコーンの炒め物	牛乳	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	691kcal 27.9g
9(月)	ご飯	中華丼の具 揚げぎょうざ(3個) ブック メニュー みかん	牛乳	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	771kcal 25.8g
10(火)	ご飯	チキンカレー 大根サラダ(ごまドレッシング) ヨーグルトクレープ リクエスト	牛乳	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, カレーウ, ドレッシング, クレープ	831kcal 22.2g
11(水)	豚肉とごぼうの ご飯	白菜のみそ汁 ぶりのコロコロ揚げ みかん	牛乳	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	775kcal 30.2g
12(木)	黒砂糖食パン	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)	飲むヨー グルト (プレーン)	のむヨーグルト, 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	662kcal 25.2g
13(金)	赤飯 ごま塩	すまし汁 七五三献立 鶏肉の唐揚げ リクエスト 煮しめ	牛乳	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	704kcal 29.5g
16(月)	ご飯	油揚げのみそ汁 福井県 郷土料理 焼きさば 青梅産 野菜の日 小松菜と玉子の炒め物	牛乳	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	749kcal 33.5g
17(火)	ご飯	青梅産野菜のみそ汁 あじフライ(ソース) いんげんの甘辛炒め	牛乳	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	688kcal 23.6g
18(水)	背割り コッパパン	イタリアンスープ ★焼きフランクの ケチャップソース 高菜マヨボテ	牛乳	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	731kcal 31.3g
19(木)	ご飯	ちゃんこ汁 ししゃもの唐揚げ(3本) きんぴらごぼう	牛乳	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	726kcal 29.0g
20(金)	ご飯 野菜ふりかけ	玉子スープ じゃが豚キムチ みかん	牛乳	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	627kcal 21.7g
24(火)	ピラフ	ポトフ ハンバーグのデミグラスソース カラフルゼリー	はっ酵乳 (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	696kcal 20.6g
25(水)	わかめご飯	なめこのみそ汁 大根と豚肉の炒め物 りんご	牛乳	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	631kcal 23.7g
26(木)	ご飯	けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ(2本) キャベツともやしの炒め物	牛乳	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	683kcal 24.8g
27(金)	横割り丸パン	白菜スープ ★コロケ (ソース) ツナ入りスクランブルエッグ	牛乳	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	690kcal 26.0g
30(月)	ご飯	里いものごま汁 さわらの塩こうじ焼 こんにゃくの甘辛炒め	牛乳	ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, 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	718kcal 29.9g



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。



平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より

711kcal
26.4g

