

9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)			9月7日(月)		
ご飯 牛乳 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			ご飯 牛乳 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			食パン 牛乳 いちごジャム ジュリエンスープ たらのハーブ揚げ じゃがいものミートソース			ご飯 牛乳 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		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳	ご飯(精米70g)	1個	乳	ご飯(精米60g)	1個	麦乳	食パン(小麦粉45g)	1個	乳	ご飯(精米60g)	1個
	乳 飲用牛乳 200ml	1本		乳 飲用牛乳 200ml	1本		乳 飲用牛乳 200ml	1本		乳 飲用牛乳 200ml	1本
	油	0.8g		乾燥わかめ	0.4g		いちごジャム 15g	1個		しめじ	5g
	おろしにんにく	0.5g		木綿豆腐	30g		油	0.5g		干ししいたけ	0.5g
	豚かた ごま	35g		ながねぎ	8g		ばらベーコン	6g		えのきたけ	8g
	たまねぎ	50g		赤みそ	4.5g		たまねぎ	10g		木綿豆腐	20g
	にんじん	20g		白みそ	4.5g		にんじん	10g		ながねぎ	5g
	じゃがいも	50g		かつお節	2g		キャベツ	15g		赤みそ	4.5g
	麦 カレールウ	17g		水	120g		セロリ	2g		白みそ	4.5g
	カレー粉	0.2g		豚かたロース 切身 50g	1枚		塩	0.6g		かつお節	2g
	他 トマトケチャップ	3g		おろししょうが	0.7g		白こしょう	0.02g	麦魚	水	120g
	他 中濃ソース	1g		しょうゆ	4g		チキンピュオン	1g		あじブライ 40g	1枚
	塩	0.1g		酒	2g		しょうゆ	0.3g		油	6g
	白こしょう	0.03g		水	1g	魚	水	120g	他	クロス付ロース	5g
	水	80g		油	1g		たら 切身 50g	1個		油	0.5g
	たいこん	35g		こまつな	30g		塩	0.3g		豚かた 挽き	10g
	にんじん	8g		白こんにゃく	10g		黒こしょう	0.02g		にんじん	7g
	きゅうり	10g		もやし	20g		乾燥バセリ	0.08g		切り干し大根	5g
	和風ドレッシング	5g		グラス付じょうゆ	2.5g		バジル	0.08g		ホールコーン	8g
	乳 フローズンヨーグルト 60g	1個					ローレル粉末	0.08g		三温糖	2g
							米粉	4g		しょうゆ	3g
							片栗粉	4g		みりん	1g
							油	4g		カレー粉	0.25g
							じゃがいも	40g			
							油	0.5g			
							おろしにんにく	0.3g			
							豚かた 挽き	15g			
						他	乾燥大豆	1.5g			
							たまねぎ	20g			
							むきえだまめ	5g			
							トマトケチャップ	7g			
							ウスターソース	1g			
							三温糖	0.5g			
							チキンピュオン	0.1g			
							塩	0.15g			
							白こしょう	0.01g			

■特定原材料9品目および学校生活管理指導表により申し出のあったアレルギーを記載しています。

卵・乳・麦・ソ・ピ・甲・実・果・魚・肉・他

上記の分類から、該当するアレルギーに○をつけてください。(ソ:ソバ ピ:ピーナッツ 甲:甲殻類 実:木の実類)

■加工品の原材料については、別紙『学校給食で使用する食品の原材料一覧』をご覧ください。
(学期ごとに使用するものが変わる「学期契約」と、月ごとに使用するものが変わる「月契約」の2種類あります。)

※大豆などの豆類は「他」、ごまは「実」、いか・たこ・魚卵は「魚」に分類されます。

*給食センターでは、複数の献立を調理していることから、該当献立にアレルギー(食物アレルギーの原因食物)を使用していなくても、同一施設内で原因食物を取り扱っています。また、加工品についてはその製造工場内でアレルギーを含んだ食品を使用している場合があります。

*「ソバ・ピーナッツ(落花生)・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ・キウイフルーツ・びわ」は給食では使用しません。

*しらす干し、ちりめんじゃこ、海藻類は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取したものを使用しています。

*分量は、小学校中学年量で記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の量で提供します。

「学校給食における食物アレルギー対応指針」に準じ、だし等の除去する必要がないとされているものは記載していません。

アレルギー用詳細献立表は教育委員会ホームページで公開しています。

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」にアクセスしてください。



令和8年

アレルギー用詳細献立表(予定)

小学校

9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)			
わかめご飯 牛乳 太平燕(タイビーエン) 鶏肉のみそ炒め 冷凍みかん			背割りコッパパン 牛乳 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			ご飯 牛乳 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			ご飯 牛乳 親子煮 ゆで野菜 塩中華ドレッシング 米粉りんごタルト			
アレルゲン	食品名	分量	アレルゲン	食品名	分量	アレルゲン	食品名	分量	アレルゲン	食品名	分量	
乳	わかめご飯(精米70g)	1 個	麦乳	背割りコッパパン(小麦粉45g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	
	飲用牛乳 200ml	1 本		飲用牛乳 200ml	1 本		飲用牛乳 200ml	1 本		飲用牛乳 200ml	1 本	
甲魚	油	0.5 g	麦	オリーブ油	0.5 g	他	じゃがいも	25 g	魚	油	0.5 g	
	おろししょうが	0.3 g		若鶏もも 2cm角	20 g		生揚げ	25 g		若鶏もも 2cm角	25 g	
	豚かた こま	10 g		たまねぎ	15 g		にんじん	10 g		たまねぎ	40 g	
	にんじん	8 g		にんじん	10 g		白練りごま	4 g		にんじん	20 g	
	キャベツ	15 g		キャベツ	15 g		白みそ	9 g		たけのこ水煮ﾄﾋﾄ	10 g	
	むきえび	10 g		ショートパスタ シェル	4 g		かつお節	2 g		さつま揚げ	10 g	
	いか 短冊	10 g		塩	0.7 g		水	120 g		干ししいたけ	0.7 g	
	酒	2 g		白こしょう	0.01 g		はくさい	10 g		液卵	35 g	
	緑豆はるさめ	4 g		チキンブイヨン	1 g		白すりごま	0.8 g		三温糖	2 g	
	干ししいたけ	0.5 g		しょうゆ	0.3 g		さわら 切身 50g	1 切		しょうゆ	5 g	
魚他	塩	0.7 g	油	水	120 g	実果	おろししょうが	0.3 g	卵	みりん	1 g	
	白こしょう	0.02 g		しょうゆ	0.3 g		しょうゆ	3 g		チンゲンサイ	25 g	
	中華スープ	1 g		おろしにんにく	0.3 g		酒	1 g		もやし	30 g	
	しょうゆ	0.3 g		豚かた 挽き	20 g		みりん	1 g		にんじん	7 g	
	水	120 g		乾燥大豆	2 g		油	2 g		塩中華ドレッシング	5 g	
	油	0.5 g		たまねぎ	15 g		油	0.5 g		果他	米粉りんごタルト 25g	1 個
	若鶏もも 2cm角	30 g		白いんげん豆	10 g		豚かた 挽き	15 g				
	たまねぎ	10 g		大豆(冷凍)	15 g		にんじん	7 g				
	もやし	15 g		トマトケチャップ	6 g		干ししいたけ	0.5 g				
	さやいんげん	8 g		トマトピューレー	6 g		干しひじき	2.5 g				
三温糖	2 g	中濃ソース	1 g	三温糖	2 g							
果	赤みそ	3 g	他他他他	しょうゆ	1 g	みりん	しょうゆ	3 g				
	テンメンジャン	0.2 g		塩	0.1 g							
	酒	1 g		チリパウダー	0.05 g							
	片栗粉	0.2 g		チキンブイヨン	0.1 g							
	みかん	1 個	果	シャインマスカットゼリー	50 g							

令和8年
アレルギー用詳細献立表(予定)
小学校

9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)		
ご飯 牛乳 キャベツとさつまいものみそ汁 ししゃもの唐揚げ(2本) 高野豆腐のそぼろ煮			ご飯 牛乳 かき玉汁 鶏肉の香味焼 きんぴらごぼう			ご飯 牛乳 肉団子スープ いかメンチ ソース もやしのバターじょうゆ炒め			ご飯 牛乳 けんちん汁 さばの塩焼 いんげんのごま炒め		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳	ご飯(精米60g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個
	乳 飲用牛乳 200ml	1 本		乳 飲用牛乳 200ml	1 本		乳 飲用牛乳 200ml	1 本		乳 飲用牛乳 200ml	1 本
	さつまいも	25 g		たまねぎ	10 g		だいこん	20 g		油	0.5 g
	キャベツ	15 g		えのきたけ	5 g		ミートボール	22 g		にんじん	10 g
	ながねぎ	5 g		卵	15 g		塩	0.7 g		だいこん	15 g
	赤みそ	4.5 g		塩	0.8 g		白こしょう	0.02 g		さといも	20 g
	白みそ	4.5 g		しょうゆ	0.3 g	魚他	中華スープ	1 g		ごぼう	5 g
	かつお節	2 g		酒	1 g		しょうゆ	0.3 g	他	木綿豆腐	20 g
	水	120 g		片栗粉	1 g		片栗粉	1 g		板こんにゃく	10 g
	魚 ししやも 15g	2 本		かつお節	120 g		水	120 g		ながねぎ	5 g
魚	米粉	4 g	卵	水	10 g	麦魚他	ごまつな	0.5 g	魚	塩	0.4 g
	片栗粉	4 g		ごまつな	10 g		いがメンチカツ40g	1 個		しょうゆ	4 g
	油	4 g		若鶏もも 切身 50g	1 切		油	5 g		酒	1 g
	油	0.5 g		塩	0.2 g		他 乳 クラス付ソース	5 g		かつお節	2 g
	豚かた 挽き	20 g		しょうゆ	1.5 g	他 乳	調理用バター	0.7 g		水	100 g
	にんじん	10 g		酒	1.4 g		豚かた こま	10 g		魚 さば 切身(薄塩) 50g	1 切
	高野豆腐(凍り豆腐)	6 g		三温糖	0.3 g		にんじん	10 g		油	2 g
	三温糖	2 g		おろししょうが	0.3 g		キャベツ	10 g		油	0.3 g
	しょうゆ	3 g		おろしにんにく	0.3 g		もやし	20 g		さやいんげん	30 g
	みりん	1 g		水	10 g		エリンギ	6 g		にんじん	7 g
他				油	1 g		塩	0.1 g		しめじ	5 g
				油	0.5 g		白こしょう	0.01 g		三温糖	1.5 g
				豚かた こま	10 g		しょうゆ	1.5 g		しょうゆ	2.5 g
				にんじん	10 g	実美				みりん	1 g
				ごぼう	25 g		白すりごま	1 g		白すりごま	1 g
				糸こんにゃく	10 g						
				三温糖	1.5 g						
				しょうゆ	3 g						
				みりん	1 g						
				ごま油	0.3 g						

令和8年

アレルギー用詳細献立表(予定)

小学校

9月18日(金)			9月24日(木)			9月25日(金)			9月28日(月)		
横割り丸パン 飲むヨーグルト(プレーン) 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			ご飯 牛乳 ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー 梨			菜飯 牛乳 具だくさん汁 里芋と鶏肉のみそ煮 月見団子			ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻 コロコロりんご缶		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
麦乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳	横割り丸パン(小麦粉45g)	1個	乳	ご飯(精米70g)	1個	魚乳 他	菜めし(精米60g)	1個	乳	ご飯(精米60g)	1個
	飲むヨーグルト(プレーン) 150ml	1本		飲む牛乳 200ml	1本		飲む牛乳 200ml	1本		飲む牛乳 200ml	1本
	調理用バター	1g		油	0.8g		豚かた こま	10g		油	0.5g
	ばらベーコン	5g		おろしにんにく	0.5g		にんじん	10g		おろしにんにく	0.5g
	たまねぎ	20g		豚かた こま	35g		だいこん	20g		おろししょうが	0.5g
	ポテトペースト	20g		塩	0.2g		はくさい	10g		豚かた 挽き	30g
	塩	0.6g		白こしょう	0.01g		生揚げ	20g		たまねぎ	30g
	白こしょう	0.02g		たまねぎ	50g		ながねぎ	5g		にんじん	12g
	チキンブイヨン	1g		にんじん	20g		塩	0.4g		たけのこ水煮1/4	10g
	調理用牛乳	40g		マッシュルーム水煮	10g		しょうゆ	4g		干しいたけ	1g
	米粉	2g		ハヤシルウ	12g		酒	1g		押し豆腐	80g
	水	100g		トマトケチャップ	3g		かつお節	2g		ながねぎ	8g
	生クリーム	5g		中濃ソース	1g		水	100g		塩	0.3g
	ハンバーグ 50g	1個		しょうゆ	1g		油	0.5g		チキンブイヨン	1g
	油	2g		パプリカ粉末	0.05g		おろししょうが	0.3g		三温糖	1g
他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他	トマトケチャップ	5g	麦他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他	米粉	2g	他	若鶏もも 2cm角	30g	他	赤みそ	1g
	中濃ソース	2g		水	80g		たまねぎ	10g		しょうゆ	1g
	三温糖	2g		油	0.5g		さといも	40g		酒	1g
	白こしょう	0.01g		ウィンナー	8g		塩	0.1g		トウバンジャン	0.2g
	片栗粉	0.3g		さやいんげん	20g		三温糖	2g		テンメンジャン	0.5g
	水	5g		ホールコーン	20g		赤みそ	3g		片栗粉	3g
	油	0.5g		塩	0.2g		みりん	1g		水	20g
	ウィンナー	8g		白こしょう	0.01g		水	10g		にら	5g
	キャベツ	25g		チキンブイヨン	0.1g		月見玄米団子(みだらし)30g	1個		ごま油	0.7g
	にんじん	50g		なし	1/6個					麦他 春巻 50g	1個
	むぎえだまめ	88g								油	6g
	ホールコーン	88g								りんご缶 1缶	60g
	塩	0.3g									
	白こしょう	0.01g									
	しょうゆ	0.2g									

メモ

令和8年

アレルギー用詳細献立表(予定)

小学校

9月29日(火)			9月30日(水)								
ご飯 飲むヨーグルト(プレーン) なすのみそ汁 鶏肉の唐揚げ こんにゃくの甘辛炒め			黒砂糖食パン 牛乳 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								
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量						
乳 他	ご飯(精米60g)	1 個	麦乳 乳 他	黒砂糖食パン(小麦粉45g)	1 個						
	飲むヨーグルト(プレーン) 150ml	1 本		飲用牛乳 200ml	1 本						
	なす	10 g		油	0.8 g						
	油揚げ	5 g		若鶏もも 2cm角	25 g						
	赤みそ	4.5 g		たまねぎ	30 g						
	白みそ	4.5 g		にんじん	20 g						
	かつお節	2 g		じゃがいも	30 g						
	水	120 g		しめじ	6 g						
	ながねぎ	5 g		マッシュルーム水煮	8 g						
	こまつな	10 g		塩	0.7 g						
	若鶏もも 切身 50g	1 切		白こしょう	0.02 g						
	おろしにんにく	0.3 g		チキンブイヨン	1 g						
	塩	0.3 g		乳 調理用牛乳	40 g						
	白こしょう	0.02 g		米粉	4 g						
	酒	2 g		水	80 g						
	米粉	4 g		乳 生クリーム	8 g						
	片栗粉	4 g		卵 オムレツ 50g	1 個						
	油	4 g		油 グラス付ケチャップ	1 g						
	油	0.5 g		他	5 g						
	豚かた こま	10 g		油	0.5 g						
	にんじん	10 g		ウィンナー	8 g						
実	糸こんにゃく	30 g		キャベツ	35 g						
	干ししいたけ	0.5 g		にんじん	8 g						
	三温糖	2 g		塩	0.3 g						
	しょうゆ	3 g		白こしょう	0.02 g						
	みりん	1 g									
	一味唐からし	0.006 g									
	白いりごま	0.3 g									
	ごま油	0.3 g									

メモ