



8・9月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和5年/2023

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(あかのしよくひん) | おもにからだのちようしをとのえる(みどりのしよくひん) | おもにエネルギーとなる(きいろのしよくひん) | エネルギーたんぱくしよつ |
|---------|--|-------------|---------|--|---|--|------------------|
| 8月28(月) | ごはん こまつなのみそしる ししゃものからあげ(2ほん) こおりどうふのそぼろに | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、みそ、 ししゃも、ぶたかた、 こおりどうふ | たまねぎ、もやし、こまつな、 にんじん、しいたけ | こめ、こめこ、 でんぱん、あぶら、 さとう | 593kcal 25.3g |
| 29(火) | ごはん スープカレー/フライドポテト ポイルキャベツ (ノンエッグマヨネーズ) | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、 ぶたかた | にんにく、にんじん、たまねぎ、 しめじ、マッシュルーム、 かぼちゃ、ピーマン、 キャベツ、とうもろこし | こめ、あぶら、 カレールウ、 デミグラスソース、 じゃがいも | 702kcal 21.6g |
| 30(水) | ごはん ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー れいとうみかん | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、 ぶたかた、ウインナー | にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、いんげん、 とうもろこし、みかん | こめ、あぶら、 ハヤシルウ、こむぎこ | 653kcal 23.1g |
| 31(木) | ごはん わかめスープ いかのいちみマヨやき マーボーじゃが | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、わかめ、 いか、ぶたかた、みそ | だいこん、しめじ、 ながねぎ、にんにく、 たまねぎ | こめ、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、さとう、 でんぱん | 545kcal 27.0g |
| 9月1(金) | せわり コッパパン ジュリエンスープ ビーンズドライカレー ココロりんごかん | ミルク コーヒー | | にゅういんりよう、 ベーコン、ぶたかた、 だいず | たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリー、 にんにく、りんごかん | せわりコッパパン、 あぶら、カレールウ | 579kcal 26.1g |
| 4(月) | ごはん やさいスープ さけのオイルやき さこのパターじょうゆソテー | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、 ベーコン、さけ | たまねぎ、にんじん、えだまめ、 ほうれんそう、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、 バター | 545kcal 26.5g |
| 5(火) | ごはん まっちゃんふりかけ こおりどうふときりほしだいこんのみそしる ポイルフランク れいとうみかん | やさい ジュース | 2 | こおりどうふ、 わかめ、みそ、 フランクフルト | やさいジュース、 きりほしだいこん、みかん | こめ | 577kcal 18.8g |
| 6(水) | イギリス しよくパン いちごジャム スコッチブロス ポテトフライ たからサラダ | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう、とりもも、 いんげんまめ、たら、 ウインナー | たまねぎ、セロリー、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし | イギリスしよくパン、 あぶら、ばんこ、でんぱん、 こむぎこ、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ | 645kcal 28.0g |
| 7(木) | わかめごはん にらたまスープ とりにくのからあげ ゆでやさい(ノンエッグマヨネーズ) | ぎゅうにゅう | 2 | わかめ、ぎゅうにゅう、 たまご、とりもも | たまねぎ、しいたけ、にら、 キャベツ、にんじん、もやし | こめ、でんぱん、ごま、 あぶら、こめこ | 664kcal 24.1g |
| 8(金) | ごはん くきわかめのちゆうかスープ あげぎょうざ(2こ) ごもくやさいあん | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、とりむね、 くきわかめ、ぶたにく、 さつまあげ | たけのこ、しいたけ、ながねぎ、 キャベツ、たまねぎ、にら、 にんにく、しょうが、にんじん、 しめじ、チンゲンサイ | こめ、ごま、あぶら、 ぎょうざのかわ、 さとう、でんぱん | 563kcal 22.3g |
| 11(月) | ゆかりごはん にくだんごスープ なまあげのオイスターいため れいとうみかん | 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 | あかしそ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、 にんにく、たまねぎ、みかん | こめ、でんぱん、 あぶら、さとう | 614kcal 26.5g |
| 12(火) | ごはん とうふとながねぎのみそしる さわらのごまだれかけ にくごぼろいため | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、とうふ、 わかめ、みそ、さわら、 ぶたかた | ながねぎ、にんじん、 ごぼう、しいたけ | こめ、あぶら、ごま、 さとう、でんぱん | 598kcal 30.9g |
| 13(水) | ごはん けんちんじる ちくわのいそべあげ ひじきのそぼろに | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、とりむね、 とうふ、ちくわ、あおさ、 ぶたかた、ひじき | にんじん、だいこん、ごぼう、 こんにやく、ながねぎ、 しいたけ | こめ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 さとう | 592kcal 24.9g |
| 14(木) | ごはん ごもくうまに ホキのさらさあげ カクテルゼリーいりポンチ | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、ぶたかた、 うずらたまご、ホキ | にんにく、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、はくさい、もやし、 みかんかん | こめ、あぶら、でんぱん、 こめこ、ゼリー | 663kcal 29.2g |
| 15(金) | ピタパン ハリラスープ えびツナペースト さつまいもスティック | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう、 とりむね、いんげんまめ、 えび、まくら | たまねぎ、にんじん、 セロリー、トマト、パセリ、 キャベツ | ピタパン、あぶら、こめこ、 ノンエッグマヨネーズ、 さつまいも | 600kcal 26.6g |
| 19(火) | ごはん だいこんのみそしる いかにたつたあげ こんにやくのあまからいため | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、みそ、 いか、ぶたかた | だいこん、もやし、しょうが、 にんじん、こんにやく、 しいたけ | こめ、こめこ、でんぱん、 あぶら、さとう、ごま | 593kcal 27.4g |
| 20(水) | ごはん トックのたまごスープ ブルコギ なし | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、たまご、 わかめ、ぶたかた | ながねぎ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 にんじん、あかピーマン、なし | こめ、トック、でんぱん、 あぶら、さとう | 548kcal 21.5g |
| 21(木) | ごはん あきやさいカレー メンチカツ だいこんサラダ(ナムルドレッシング) | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、 とりにく、ぶたにく、 わかめ | にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、だいこん、 とうもろこし、いんげん | こめ、あぶら、 さつまいも、 カレールウ、パンこ、 でんぱん、こむぎこ | 794kcal 23.3g |
| 22(金) | しよくパン レーズンクリーム グリーンスープ ハーブチキン カラフルサラダ(ごまドレッシング) | みかん ジュース | | ベーコン、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、チーズ、 とりもも | みかんジュース、たまねぎ、 グリーンピース、パセリ、 キャベツ、あかピーマン、 とうもろこし | しよくパン、 バター、あぶら | 653kcal 21.8g |
| 25(月) | ごはん もずくスープ さばのしおやき なすとぶたにくのみそいため | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、もずく、 とうふ、さば、ぶたかた、 みそ | しめじ、ながねぎ、たけのこ、 なす、いんげん | こめ、あぶら、さとう | 660kcal 29.0g |
| 26(火) | ごはん まっちゃんふりかけ さといもごまじる ひろしまチキキレモン おひたし(しょうゆ) フローズンヨーグルト | むぎ ちや | 2 | なまあげ、みそ、とりもも、 ヨーグルト | にんじん、いんげん、 たまねぎ、しいたけ、 ながねぎ、レモン、 こまつな、こんにやく、もやし | こめ、むぎちや、 さといも、ごま、 こめこ、あぶら、さとう | 629kcal 20.1g |
| 27(水) | ソフト フランスパン きのこのクリームに てりやきハンバーグ グリーンサラダ(ソイドレッシング) | りんご ジュース | | とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ぶたにく、 わかめ | りんごジュース、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 マッシュルーム、パセリ、 キャベツ、いんげん | ソフトフランスパン、 あぶら、じゃがいも、 こめこ、さとう、 でんぱん | 583kcal 22.5g |
| 28(木) | ごはん なめこのみそしる とりにくのねぎしおだれ きりほしだいこんのいために | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、みそ、 とりもも、ぶたかた | なめこ、しめじ、いんげん、 にんにく、しょうが、ながねぎ、 ゆず、にんじん、しいたけ、 きりほしだいこん | こめ、あぶら、さとう | 606kcal 25.3g |
| 29(金) | ごはん だんごじる いわしのからあげ ごもくまめ / つきみゼリー | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、ぶたかた、 いわし、とりむね、 だいず、こんぶ | にんじん、だいこん、 しいたけ、ながねぎ、 こまつな、ごぼう、れんこん | こめ、しらたまもち、 こめこ、でんぱん、 あぶら、さとう、ゼリー | 719kcal 29.3g |

口座 7月分は8月31日(木) 振替日 8・9月分は10月2日(月)です。



アレルギー食品使用予定献立表は左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」をご覧ください。

平均栄養価

622kcal
25.0g