



# 10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 (あかひのしよくひん)	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
2(月)	ごはん	ポークストロガノフ ホットコールスロー みかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, なまクリーム	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, こめこ, ノンエッグマヨネーズ, さとう	633kcal 23.4g
3(火)	ゆかりごはん	かきたまじる ししゃものカレーあげ(2はん) みそバターじゃが	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, たまご, ししゃも, ぶたかた, みそ	あかしそ, だいこん, にんじん, しめじ, ほうれんそう, にんにく, とうもろこし	こめ, でんぷん, こめこ, あぶら, じゃがいも, バター, さとう	678kcal 29.5g
4(水)	ごはん	はっぼうさい ポテトコロッケ ゆでやさい(ナムルドレッシング)	ミルク コーヒー	2	にゅういんりよう, ぶたかた, えび, いか, うずらたまご	しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ, たけのこ, はくさい, ながねぎ, いんげん, もやし	こめ, あぶら, でんぷん, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ	654kcal 24.9g
5(木)	ごはん	けんちんじる さわらのみそだれがけ ごまあえ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりむね, とうふ, さわら, みそ	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, しょうが, いんげん, はくさい	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごま	586kcal 30.2g
6(金)	くろざとうパン	トマトマカロニスープ タンドリーチキン ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりもも	たまねぎ, セロリー, えだまめ, トマト, ほうれんそう, マッシュルーム, しめじ, にんじん	くろざとうパン, あぶら, マカロニ	547kcal 26.5g
10(火)	ごはん	だいこんとぶたにくのいために ホキのハーブあげ くきわかめのちゅうかいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ホキ, くきわかめ	にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, グリンピース, パセリ, バジル, こんにゃく, きくらげ	こめ, あぶら, さとう, こめこ, でんぷん	577kcal 26.6g
11(水)	ごはん かつおふりかけ	はるさめとたまごのスープ ぶたキムチ みかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりむね, たまご, ぶたかた	にんじん, ながねぎ, しょうが, たけのこ, キャベツ, もやし, はくさいキムチ, ピーマン, みかん	こめ, あぶら, はるさめ, でんぷん	578kcal 26.0g
12(木)	ごはん	さつまいものみそしる あじフライ こんにゃくとやさいのあまずあえ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, あじ	にんじん, はくさい, ながねぎ, こんにゃく, チンゲンサイ	こめ, さつまいも, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	588kcal 20.7g
13(金)	しよくパン	ポトフ チリビーンズ りんご	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ウィナー, ぶたかた, だいず	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, にんにく, りんご	しよくパン, あぶら, じゃがいも	573kcal 27.1g
16(月)	ごはん	ひつつみじる さわらのさいきょうやき たけのこのきんぴら	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, さわら, みそ	だいこん, にんじん, しいたけ, ながねぎ, こまつな, しょうが, たけのこ, こんにゃく	こめ, わんたんのかわ, さとう, あぶら	608kcal 29.0g
17(火)	ごはん	なめことうふとわかめのみそしる ハンバーグのおろしソース ツナポテトサラダ	のむ ヨーグルト	2	のむヨーグルト, とうふ, わかめ, みそ, とりにく, ぶたにく, まぐろ	なめこ, ながねぎ, たまねぎ, だいこん, とうもろこし	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	579kcal 23.3g
18(水)	わかめごはん	サンラータン とりにくのしおレモンからあげ ゆでやさい(ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう	2	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, とりもも	にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, こまつな, レモン, キャベツ, さやえんどう, とうもろこし	こめ, でんぷん, あぶら, こめこ	676kcal 28.1g
19(木)	ごはん	ポークカレー ひじきとツナのマヨあえ おうめさんブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ひじき, まぐろ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ノンエッグマヨネーズ, ゼリー	746kcal 27.0g
20(金)	ごはん	キムチトックスープ にくやさしいため だいがくいも	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, たまご, わかめ, ぶたかた	はくさいキムチ, にんにく, にんじん, たけのこ, キャベツ, いら	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, じゃがいも, さとう, ごま	637kcal 21.7g
23(月)	ごはん (はんぱん)	みそにこみうどん さばのしおやき 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, ぶたかた, あぶらあげ, みそ, さば	にんじん, だいこん, しめじ, ながねぎ, こんにゃく, しいたけ	こめ, うどん, あぶら, さとう, ごま	607kcal 28.4g
24(火)	ごはん	さといものしょうゆじる いわしのかばやき きりぼしだいこんのトマトいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりむね, いわし, ベーコン	だいこん, にんじん, ながねぎ, にんにく, きりぼしだいこん, とうもろこし, トマト	こめ, さといも, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	639kcal 26.5g
25(水)	ごはん	せんべいじる さけのしおやき りんごゼリー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, さけ	にんじん, しめじ, しいたけ, ごぼう, はくさい	こめ, かやきせんべい, あぶら, ゼリー	546kcal 27.9g
26(木)	せわり コッパパン	さけときこのわふうシチュー やきフランク グリーンサラダ(サウザンドレッシング)	みかん ジュース	2	さけ, みそ, ぎゅうにゅう, なまクリーム, フランクフルト, わかめ	みかんジュース, たまねぎ, エリンギ, しめじ, ほうれんそう, キャベツ, いんげん	せわりコッパパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	614kcal 23.6g
27(金)	さつまいもと なめしのおこわ	ぐだくさんごまじる なまあげのマーボーいため りんご	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, なまあげ	ひろしまな, きょうな, だいこんは, にんじん, だいこん, こんにゃく, いんげん, ながねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, こまつな, りんご	こめ, もちごめ, さつまいも, ごま, あぶら, さとう, でんぷん	594kcal 22.4g
30(月)	ごはん	ごもくうまに いかのたつたあげ しらたまこんにゃくいりポンチ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, うずらたまご, いか	にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, しょうが, こんにゃく, みかんかん	こめ, あぶら, でんぷん, こめこ	658kcal 28.8g
31(火)	ソフト フランスパン	かぼちゃとニョッキのとうにゅう クリームに ハーブチキン/カラフルソテー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ベーコン, とうにゅう, とりもも	たまねぎ, かぼちゃ, バジル, キャベツ, あかピーマン, えだまめ, とうもろこし	ソフトフランスパン, あぶら, ニョッキ, こめこ	582kcal 27.0g

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」  
でご覧いただけます。



◆◇◆学校給食費納入のお願い◆◇◆  
10月分の口座振替日は10月31日(火)です。  
前日まで振替口座への入金をお願いします。

平均栄養価 614kcal  
26.1g