



4月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和6年/2024

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみのもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちようしをととのえる (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質※	
8(月)	ごはん トックいりわかめスープ プルコギ ナムル(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりむね, わかめ, ぶたかた	たけのこ, なかねぎ, たまねぎ, あかピーマン, にんじん, チンゲンサイ, もやし	こめ, トック, ごま, あぶら, さとう	558kcal 24.0g	
9(火)	ごはん なめこのみそしる いわしのからあげ ぶたにくときりほしだいこんのしおいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ, みそ, いわし, ぶたかた	なめこ, きりほしだいこん, なかねぎ, にんじん	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら	597kcal 27.4g	
10(水)	ごはん かつおぶりかけ かきたまじる さわらのみそやき たけのこのきんぴら	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, たまご, さわら, みそ	だいこん, にんじん, しめじ, こまつな, たけのこ, こんにやく	こめ, でんぷん, さとう, あぶら	547kcal 25.6g	
11(木)	ソフトフランスパン かぼちゃのクリームシチュー タンドリーチキン なのはなサラダ(ごまドレッシング)	りんごジュース		ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりもも	りんごジュース, たまねぎ, にんじん, しめじ, かぼちゃ, ほうれんそう, なのはな, キャベツ, とうもろこし	ソフトフランスパン, あぶら, こめこ	563kcal 20.1g	
12(金)	おはなみ こんだて なのはなごはん はるやさいのしろみそわん とりにくのからあげ さくらゼリー	のむヨーグルト	2	のむヨーグルト, かまぼこ, みそ, とりもも	とうもろこし, ひろしまな, きょうな, だいこんば, たまねぎ, キャベツ, にんじん, たけのこ, さやえんどう	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, ゼリー	590kcal 22.8g	
15(月)	ごはん ユイミータン なまあげホイコーロー みしょうかん	はっこうにゅう	2	はっこうにゅう, たまご, なまあげ, ぶたかた, みそ	たまねぎ, とうもろこし, なかねぎ, キャベツ, ピーマン, みしょうかん	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	554kcal 22.2g	
16(火)	よこわり まるパン ジュリエンヌスープ チキンカツのみそだれかけ わかめサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, とりむね, みそ, わかめ	たまねぎ, にんじん, はくさい, セロリ, パセリ, キャベツ, こんにやく	よこわりまるパン, あぶら, パンこ, こむぎこ, さとう, ごま, でんぷん	540kcal 24.0g	
17(水)	ごはん じゃがいもとなまあげのごまじる てりやきハンバーグ きりほしだいこんのツナマヨいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, とりにく, ぶたにく, まぐろ	にんじん, いんげん, たまねぎ, きりほしだいこん	こめ, じゃがいも, ごま, あぶら, さとう, でんぷん, ノンエッグマヨネーズ	661kcal 24.9g	
18(木)	ごはん ポークカレー ホットコールスロー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	★	ぎゅうにゅう, ぶたかた	たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし, きよみオレンジ	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	617kcal 21.2g	
19(金)	ゆかりごはん ちゃんこじる さばのしおやき ごまあえ とうきょうどのりょうり	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, あぶらあげ, みそ, さば	あかしそ, たまねぎ, だいこん, はくさい, にんじん, ごぼう, いんげん, こんにやく, もやし	こめ, でんぷん, さとう, あぶら, ごま	684kcal 27.1g	
22(月)	ごはん はるさめスープ ビーンズドライカレー フライドポテト	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりむね, ぶたかた, だいた	にんじん, だいこん, えのきたけ, たまねぎ, とうもろこし	こめ, あぶら, はるさめ, カレールウ, じゃがいも	620kcal 24.8g	
23(火)	わかめごはん けんちんじる いかのたつたあげ みそバターじゃが	ぎゅうにゅう	2	わかめ, ぎゅうにゅう, とうふ, いか, ぶたかた, みそ	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにやく, なかねぎ, とうもろこし	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, じゃがいも, バター, さとう	605kcal 29.0g	
24(水)	ごはん ちゅうかどんのぐ あげしゅうまい(2こ) あんにんフルーツ	はっこうにゅう	2	はっこうにゅう, ぶたにく, いか	たまねぎ, にんじん, たけのこ, グリンピース, はくさい, しょうが, みかんかん	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, こむぎこ	603kcal 24.1g	
25(木)	もちじゅうろっこ まいおにぎり とりごぼううどん ちくわのいそべあげ ひじきのそぼろに	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりもも, ちくわ, あおさ, ぶたかた, だいた, あぶらあげ, ひじき	ごぼう, にんじん, なかねぎ, しいたけ	こめ, もちごめ, ざっこく, うどん, こむぎこ, あぶら, さとう	574kcal 23.4g	
26(金)	くろざとうパン ミネストローネ オムレツのホワイトソースかけ いんげんのソテー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, いんげんまめ, たまご, なまクリーム, ウィナー	たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト, いんげん, とうもろこし	くろざとうパン, あぶら, さとう, ビシャメルソース	543kcal 20.4g	
30(火)	ごはん ハヤシチュー だいこんサラダ(ソイドレッシング) パインゼリー	ぎゅうにゅう	★	ぎゅうにゅう, ぶたかた	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, だいこん, しめじ, えだまめ	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ゼリー	594kcal 22.2g	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">★ごはんをランチざらに いれてください</div> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; color: white; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">保護者の方へ</div> </div>							へいきんえいようか <small>※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より</small>	591kcal 24.0g

<アレルギーの原因となる食品について>

「そば・落花生(ピーナッツ)・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・びわ・キウイフルーツ」は使用しません。
給食センターでは、小学校と中学校で異なる献立を調理していることから、該当献立にアレルゲン(アレルギー原因物質)を使用していなくても給食センター内で取り扱っています。また、加工品においても、同一施設内でアレルゲンを含んだ食品を製造しているものもあります。「しらす干し」「海藻類」は「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

<アレルギー詳細献立表に表示する食材について>

アレルギー詳細献立表には、特定原材料8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ゲンが記載されます。
表示品目: 卵・乳・麦・ソ・ピ・甲・実・果・魚・肉・他(ソ:ソバ ピ:ピーナッツ 甲:甲殻類 実:木の実類)
留意点: 大豆などの豆類は、学校生活管理指導表の分類では「他」に分類されます。

