



# 4月 給食予定献立表 (中学校)



令和6年/2024

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	
8(月)	ご飯 トック入りわかめスープ プルコギ ナムル(ナムルドレッシング)	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりむね, わかめ, ぶたかた	たけのこ, ながねぎ, たまねぎ, あかピーマン, にんじん, チンゲンサイ, もやし	ごめ, トック, ごま, あぶら, さとう	676kcal 28.6g	
9(火)	ご飯 ポークカレー ホットコールスロー 清見オレンジ	牛乳	★	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	ごめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ノンエッグマヨネーズ	752kcal 25.1g	
10(水)	お花見献立 菜の花ご飯	飲むヨーグルト	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, たまねぎ, キャベツ, にんじん, たけのこ, さやえんどう	ごめ, ごめこ, でんぷん, あぶら, ゼリー	708kcal 26.5g	
11(木)	わかめご飯 けんちん汁 いかの竜田揚げ みそバターじゃが	牛乳	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, こんにゃく, ながねぎ, とうもろこし	ごめ, ごめこ, でんぷん, あぶら, じゃがいも, パター, さとう	742kcal 36.2g	
12(金)	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 菜の花サラダ(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, ごめこ	693kcal 25.2g	
15(月)	ご飯 春雨スープ ビーフンドライカレー フライドポテト	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりむね, ぶたかた, だいず	にんじん, だいこん, えのきたけ, たまねぎ, とうもろこし	ごめ, あぶら, はるさめ, カレールウ, じゃがいも	755kcal 29.6g	
16(火)	ゆかりご飯 ちゃんこ汁 さばの塩焼 ごまあえ	牛乳	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, こんにゃく, もやし	ごめ, でんぷん, さとう, あぶら, ごま	826kcal 32.0g	
17(水)	ご飯 中華どんの具 揚げしゅうまい(3個) 杏仁フルーツ	はっ酵乳	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	ごめ, あぶら, でんぷん, さとう, こむぎこ	743kcal 29.6g	
18(木)	ご飯 なめこのみそ汁 いわしの唐揚げ 豚肉と切り干し大根の塩炒め	牛乳	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, きりぼしだいこん, ながねぎ, にんじん	ごめ, ごめこ, でんぷん, あぶら	725kcal 32.8g	
19(金)	横割り丸パン はさんで食べてね! 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)	牛乳		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, こんにゃく	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	656kcal 28.4g	
22(月)	ご飯 ハヤシチュー 大根サラダ(ソイドレッシング) パインゼリー	牛乳	★	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	ごめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ゼリー	718kcal 26.3g	
23(火)	黒砂糖パン 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	牛乳		ぎゅうにゅう, いんげん, 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, びしゃメルソース	665kcal 24.3g	
24(水)	ご飯 じゃがいもと生揚げのごま汁 照焼きハンバーグ 切り干し大根とツナマヨ炒め	牛乳	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, きりぼしだいこん	ごめ, 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	801kcal 29.4g	
25(木)	ご飯 ユイミータン 生揚げホイコーロー 美生柑	はっ酵乳	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, ながねぎ, キャベツ, ピーマン, みしょうかん	ごめ, でんぷん, あぶら, さとう	676kcal 26.5g	
26(金)	もち十六穀米おにぎり 鶏ごぼううどん ちくわの磯辺揚げ(2本) ひじきのそぼろ煮	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, ちくわ, あおさ, ぶたかた, だいず, あぶらあげ, ひじき	ごぼう, にんじん, ながねぎ, しいたけ	ごめ, もちごめ, ざつこく, うどん, こむぎこ, あぶら, さとう	707kcal 29.9g	
30(火)	ご飯 かつおふりかけ かき玉汁 さわらのみそ焼 たけのこのきんぴら	牛乳	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, こんにゃく	ごめ, でんぷん, さとう, あぶら	656kcal 29.8g	
							平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	719kcal 28.8g



保護者の方へ

★ごはんをランチ皿に入れてください

## 〈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・ビ・甲・実・果・魚・肉・他(ソ:ソバ ビ: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。

アレルギー食品使用  
予定献立表はこちら  
で確認できます。

