４月 きゅうしょくよていこんだてひょう（小学校）

うめミルちゃん

令和7年/2025　　★マークは、パンにはさんでたべてください。　　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	つかうしょっき	おもにからだのそしきをつくる（あかのしょくひん）	おもにからだのちょうしをととのえる（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 たんぱくしつ ※
8(火)	せわり コッペパン	キャロットポタージュ やきフランクのソースかけ★ ツナマヨポテト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, フランクフルト, まぐろ	たまねぎ, にんじん, パセリ	せわりコッペパン, バター, こめこ, あぶら, さとう, でんぷん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	631kcal 28.9g
9(水)	ごはん	わかめスープ かつおカツ(ソース) にくじゃが	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, わかめ, かつお, ぶたかた	だいこん, しめじ, ながねぎ, しょうが, にんじん, たまねぎ, こんにゃく, いんげん	こめ, あぶら, パンこ, こむぎこ, じゃがいも, さとう	514kcal 18.0g
10(木)	おはなみこんだて たけのこごはん	さくらすましじる いかのたつたあげ こうやどうふのそぼろに さくらゼリー	ぎゅうにゅう	2	あぶらあげ, ぎゅうにゅう, かまぼこ, いか, ぶたかた, こうやどうふ	にんじん, たけのこ, なのはな, しいたけ, しょうが	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, ゼリー	565kcal 29.9g
11(金)	ごはん	ハヤシシチュー マカロニマヨネーズあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, まぐろ	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, きよみオレンジ	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	582kcal 22.2g
14(月)	ごはん	はるさめスープ あげしゅうまい(2こ) ちゅうかいために	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりむね, ぶたにく, いか, えび, あさり	にんじん, えのきたけ, ながねぎ, たまねぎ, にんにく, しょうが, たけのこ, きくらげ, はくさい, もやし	こめ, はるさめ, しゅうまいのかわ, あぶら, でんぷん	522kcal 19.4g
15(火)	ごはん	とうふとこまつなのみそしる ぶたにくのおろしソースかけ はるキャベツのサラダ (ｿｲﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ぶたかた	ながねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, だいこん, キャベツ, いんげん, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう	558kcal 24.1g
16(水)	ごはん	かきたまじる さばのしおやき クーブイリチー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, たまご, さば, ぶたかた, こんぶ, あぶらあげ	たまねぎ, しいたけ, こまつな, にんじん, こんにゃく	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	588kcal 23.7g
17(木)	ごはん	ポークカレー キャベツとじゃこのソテー みしょうかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, しらすぼし	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, みしょうかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	571kcal 21.2g
18(金)	くろざとう パン	コーンクリームスープ たらフライ(ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) こんにゃくいりサラダ (ﾅﾑﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, なまクリーム, たら, わかめ	たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, こんにゃく	くろざとうパン, バター, こめこ, あぶら, パンこ, こむぎこ	561kcal 26.1g
21(月)	ごはん まっちゃふりかけ	わかたけじる さわらのつけやき いとこんにゃくのいために	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, かまぼこ, わかめ, さわら, あぶらあげ	たけのこ, しょうが, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, あぶら, さとう	541kcal 28.0g
22(火)	ごはん	ジュリエンヌスープ とりにくのからあげ コロコロソテー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりもも, ソーセージ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー, にんにく, えだまめ, とうもろこし	こめ, あぶら, こめこ, でんぷん	612kcal 25.0g
23(水)	ピラフ	ワンタンスープ オムレツケチャップソースかけ カレーポテト	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, たまご, ベーコン	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, えだまめ, ながねぎ, こまつな	こめ, あぶら, わんたんのかわ, でんぷん, さとう, じゃがいも	561kcal 19.1g
24(木)	ごはん かごしまこんだて	さつまじる あじフライ(ソース) こまつなとさつまあげのいために	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, なまあげ, みそ, あじ, さつまあげ	にんじん, だいこん, はくさい, ながねぎ, こまつな, しめじ	こめ, あぶら, さといも, パンこ, こむぎこ, さとう	594kcal 24.8g
25(金)	よこわり まるパン	エービーシースープ ハンバーグのトマトソースかけ★ コロコロりんごかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, とりにく	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, にんにく, マッシュルーム, りんごかん	よこわりまるパン, あぶら, マカロニ, さとう, でんぷん, パンこ	525kcal 25.5g
28(月)	ごはん	ミルクスープ とうにゅうコロッケ(ソース) かにかまのたまごとじ	はっこうにゅう (いちご)	2	はっこうにゅう, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とうにゅう, わかめ, たまご, かまぼこ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, とうもろこし, グリンピース, しょうが	こめ, あぶら, こめこ, パンこ, さとう, こむぎこ	603kcal 18.1g
30(水)	ごはん	いんげんまめのトマトスープ ジャークチキン クリームスパゲティ	ミルク コーヒー	2	にゅういんりょう, ウインナー, いんげんまめ, とりもも, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ	たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト, にんにく, バジル, ピーマン, マッシュルーム	こめ, あぶら, スパゲッティ, バター	647kcal 24.3g
							へいきんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より	573kcal 23.6g

保護者の方へ

※栄養価は中学年量を示しています。
低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。

≪アレルギーの原因となる食品について≫

「くるみ・そば・落花生（ピーナッツ）・アーモンド・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・びわ」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ため、該当献立にアレルゲン（アレルギー原因食物物質）を使用していなくても、給食センター内では取り扱っています。

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。

≪アレルギー用詳細献立表（予定）に表示する食材について≫

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。

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。

【給食献立表】および
【アレルギー用詳細献立表】

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。
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。