



# 9月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



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※
1(月)	ごはん だいこんのみそしる さわらのつけやき おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さわら	だいこん, しょうが, こまつな, こんにやく, もやし	こめ, あぶら	484kcal 24.2g
2(火)	ごはん もやしのみそしる とりにくのからあげ 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, とうふ, わかめ, みそ, とりもも, ぶたかた	もやし, にんにく, 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	567kcal 24.1g
3(水)	ごはん ポークカレー ゆでやさい(かんぽドレッシング) レモンゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	587kcal 21.0g
4(木)	ごはん にくだんごスープ ホキのチリソースかけ もやしのバターじゃようゆいため	ミルク コーヒー	2	にゅういんりょう, ぶたにく, とりにく, ホキ	たまねぎ, にんじん, だいこん, こまつな, しょうが, ながねぎ, にんにく, もやし, しめじ, いんげん	こめ, はるさめ, あぶら, こめこ, でんぱん, さとう, バター	620kcal 27.1g
5(金)	しょくパン いちごジャム	ポテトポタージュ ハンバーグのトマトソース キャベツとコーンのソテー	はっこうにゅう	はっこうにゅう, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, にんにく, キャベツ, とうもろこし	しょくパン, バター, じゃがいも, こめこ, あぶら, でんぱん, さとう	557kcal 24.0g
8(月)	さけあおな ごはん	トックスープ なまあげのオイスターいため なし	ぎゅうにゅう	さけ, ぎゅうにゅう, とりもも, わかめ, なまあげ, ぶたかた	ひろしまな, きょうな, だいこんば, ながねぎ, にんにく, たまねぎ, なし	こめ, さとう, ごま, トック, でんぱん, あぶら	539kcal 22.2g
9(火)	ごはん ちょうようのせつく こんだて	なすのみそしる ちくわのいそべあげ さといものそぼろに さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ちくわ, あおさ, ぶたかた	にんじん, なす, しょうが, たまねぎ	こめ, こむぎこ, あぶら, さといも, さとう, でんぱん, タルト	652kcal 22.0g
10(水)	せわりコッパン ほうさいこんだて①	まめとトマトのスープ ★やきフランク マカロニのツナマヨあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ベーコン, だいず, いんげんまめ, ウイナー, まぐろ	たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト, いんげん, とうもろこし	コッパン, あぶら, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	604kcal 29.4g
11(木)	ごはん かきたまじる とりにくのさんしょうやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, ぶたかた	たまねぎ, しいたけ, こまつな, にんじん, ごぼう, こんにやく	こめ, でんぱん, さとう, あぶら	521kcal 23.9g
12(金)	ごはん まごわやさしい こんだて	じゃがいもとなまあげのごまじる さばのしおやき ひじきのいために	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, さば, ぶたかた, ひじき	にんじん, こまつな, しいたけ	こめ, じゃがいも, ごま, あぶら, さとう	651kcal 27.0g
16(火)	ごはん のりふりかけ	とりにくとやさいのスープ かんぱちそぼろのチリコンカン れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたかた, かんぱち, いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリ, にんにく, みかん	こめ, あぶら	534kcal 24.9g
17(水)	ごはん あきやさいかレー だいこんサラダ(わふろドレッシング) れいとうヨーグルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりもも, ヨーグルト	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	644kcal 21.3g
18(木)	ごはん ふくしまけん きょうどりょうり	ざくざくじる ぶたにくのこうみやき いかにんじん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, とうふ, ぶたかた, さつまいも, するめいか, こんぶ	だいこん, こんにやく, しょうが, にんにく, にんじん	こめ, さといも, あぶら, さとう	536kcal 24.9g
19(金)	ミルクパン	コンソメスープ ★メンチカツ(ソース) たまごいりポテトサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, ウイナー, たまご	たまねぎ, だいこん, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, パセリ, えだまめ	ミルクパン, あぶら, パンこ, こむぎこ, でんぱん, さとう, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	590kcal 22.3g
22(月)	ごはん	ハヤシチュー いんげんとコーンのソテー カラフルゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウイナー	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	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ゼリー	595kcal 21.4g
24(水)	わかめごはん いしかわけん きょうどりょうり	めったじる いかのいろづけ キャベツのごまずいため	ぎゅうにゅう	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, いか, あぶらあげ	だいこん, にんじん, ながねぎ, しょうが, キャベツ, もやし	こめ, さつまいも, あぶら, さとう, でんぱん, ごま	516kcal 26.3g
25(木)	くろごとうパン	きのこのクリームに オムレツケチャップソース グリーンサラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, なまクリーム, たまご, わかめ	たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, キャベツ, いんげん	くろごとうパン, あぶら, じゃがいも, こめこ, でんぱん, さとう	583kcal 29.6g
26(金)	ごはん	ちゅうかどんのぐ コロケ(ソース) れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, えび, いか, うずらたまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, みかん	こめ, あぶら, でんぱん, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ	634kcal 26.2g
29(月)	ごはん ほうさいこんだて②	わかめとかぼちゃのみそしる ししゃものからあげ(2ほん) こうやどうふのもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, わかめ, みそ, ししゃも, ぶたかた, こうやどうふ	かぼちゃ, ながねぎ, にんじん, しいたけ	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう	552kcal 24.4g
30(火)	ごはん	マーボーどうふ はるまき さんしょくあんにんゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, なら, キャベツ	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, はるさめ, はるまきのかわ, ゼリー	648kcal 25.0g

アレルギー用詳細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  
にアクセスしてご覧いただけます。



へいきんえいようか  
※日本食品標準成分表  
2020年版(8訂)より

581kcal  
24.6g

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