

1月8日(木)			1月9日(金)			1月13日(火)			1月14日(水)		
ご飯 牛乳 小松菜のみそ汁 さばの塩焼 肉ごぼう炒め			ご飯 飲むヨーグルト(プレーン) 七草雑煮 ぶりのココロ揚げ 高野豆腐のそぼろ煮			ご飯 牛乳 わかめと豆腐のみそ汁 照焼きハンバーグ 切り干し大根の塩炒め			背割りコッペパン 牛乳 カルトツフェル・ズツペ カレー・ヴルスト キャベツソテー		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳 他	ご飯(精米80g)	1個	乳 肉	ご飯(精米80g)	1個	乳 他	ご飯(精米80g)	1個	乳 麦	背割りコッペパン(小麦粉60g)	1個
	飲む牛乳200ml	1本		飲むヨーグルト(プレーン)150ml	1本		飲む牛乳200ml	1本		飲む牛乳200ml	1本
	たまねぎ	12.6g		岩鶏もも皮付2cm角	25.2g		生わかめ	6.3g		油	0.63g
	油揚げ	6.3g		だいこん	10.08g		豆腐	37.8g		バラベーコン	8.82g
	赤みそ	5.67g		かぶ	10.08g		赤みそ	5.67g		たまねぎ	25.2g
	白みそ	5.67g		かまぼこ	12.6g		白みそ	5.67g		にんじん	12.6g
	かつおだし	2.52g		トック	27.72g		かつおだし	2.52g		じゃがいも	37.8g
	水	151.2g		はくさい	6.3g		水	151.2g		ポテトペースト	10.08g
	こまつな	18.9g		みずな	3.78g	他肉	ハンバーグ60g	1個		並塩	0.88g
	さば薄塩60g	1切れ		並塩	0.88g		油	2.52g		白ごしょう	0.01g
魚	油	2.52g	魚	しょうゆ	0.38g		三温糖	2.52g	他他	チキンピュイオン	1.26g
	油	0.63g		酒	1.26g		白ごしょう	0.01g		水	126g
	豚かた小間	31.5g		かつおだし	2.52g		しょうゆ	2.52g		乾燥パセリ	0.03g
	にんじん	12.6g		水	151.2g		みりん	1.26g		ロカライザー50g	1本
	ごぼう	18.9g		こまつな	6.3g		片栗粉	0.5g		油	2.52g
	干しいたけ(千切)	0.88g		油	6.3g		水	15.12g		トマトケチャップ	10.08g
	三温糖	1.89g		ぶり	63g		油	0.63g		中濃ソース	1.26g
	しょうゆ	3.78g		おろししょうが	0.38g		豚かた小間	25.2g		三温糖	0.63g
	みりん	1.26g		しょうゆ	3.78g		にんじん	8.82g		カレー粉	0.13g
	白いりごま	0.38g	実	酒	1.26g		切り干しだいこん	6.3g		片栗粉	0.38g
実	こま油	0.38g		米粉	5.04g		ながねぎ	10.08g		水	5.04g
				片栗粉	5.04g		並塩	0.25g		油	0.25g
				油	0.63g		黒ごしょう	0.01g		キャベツ	37.8g
				豚かた挽き	25.2g		しょうゆ	2.52g		にんじん	18.9g
				にんじん	12.6g		酒	1.26g		さやいんげん	6.3g
				他 高野豆腐(凍り豆腐)	7.56g		ごま油	0.38g		並塩	0.25g
				三温糖	2.52g					白ごしょう	0.03g
				しょうゆ	3.78g					チキンピュイオン	0.25g
				みりん	1.26g						

■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ギーを記載しています。

卵・乳・麦・ソ・ピ・甲・実・果・魚・肉・他

上記の分類から、該当するアレルギーに○をつけてください。(ソ:ソバ ピ:ピーナッツ 甲:甲殻類 実:木の実類)

■加工品の原材料については、別紙『学校給食で使用する食品の原材料一覧』をご覧ください。  
(学期ごとに使用するものが変わる「学期契約」と、月ごとに使用するものが変わる「月契約」の2種類あります。)

※大豆などの豆類は「他」、ごまは「実」、いか・たこ・魚卵・貝類は「魚」に分類されます。

\*給食センターでは、複数の献立を調理していることから、該当献立にアレルギー(食物アレルギーの原因食物)を使用していなくても、同一施設内で原因食物を取り扱っています。また、加工品についてはその製造工場内でアレルギーを含んだ食品を使用している場合があります。

\*「ソバ・ピーナッツ(落花生)・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ・キウイフルーツ・びわ」は給食では使用しません。

\*しらす干し、ちりめんじゃこ、海藻類は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取したものを使用しています。

「学校給食における食物アレルギー対応指針」に準じ、だし等の除去する必要があるとされているものは記載していません。

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。

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」にアクセスしてください。



アレルギー用詳細献立表(予定)  
中学校(中学)

令和8年

1月15日(木)			1月16日(金)			1月19日(月)			1月20日(火)			
ご飯 牛乳 肉団子と春雨のスープ さわらのピリ辛焼 中華サラダ 塩中華ドレッシング			ご飯 牛乳 ハヤシチュー れんこんとひじきのサラダ 和風ドレッシング いちごクレープ			ご飯 牛乳 ワンタンスープ 生揚げのマーボー炒め みかん			青梅産米ご飯 牛乳 青梅産野菜のみそ汁 コロッケ ソース 豚肉のしょうが炒め			
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	
乳 肉 魚他肉 魚	ご飯(精米80g)	1 個	乳 肉 麦 魚他肉 他 麦 魚	ご飯(精米80g)	1 個	乳 肉 麦 魚他肉 他 果	ご飯(精米80g)	1 個	乳 他 麦他 他果	ご飯(青梅産米80g)	1 個	
	飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本	
	にんじん	12.6 g		油	1.01 g		若鶏ももこま	12.6 g		たいこん	18.9 g	
	ミートボール	27.72 g		おろしにんにく	0.63 g		にんじん	12.6 g		にんじん	12.6 g	
	緑豆はるさめ	5.04 g		豚かた 小間	44.1 g		わんたんの皮	7.56 g		油揚げ	6.3 g	
	えのきたけ	10.08 g		並塩	0.25 g		ながねぎ	6.3 g		はくさい	18.9 g	
	並塩	0.88 g		白こしょう	0.01 g		並塩	0.88 g		ながねぎ	6.3 g	
	白こしょう	0.03 g		たまねぎ	63 g		白こしょう	0.03 g		赤みそ	5.67 g	
	中華スープ	1.26 g		にんじん	25.2 g		中華スープ	1.26 g		白みそ	5.67 g	
	しょうゆ	0.38 g		マッシュルーム水煮	12.6 g		しょうゆ	0.38 g		かつおだし	2.52 g	
	片栗粉	1.26 g		ハヤシルウ	15.12 g		水	151.2 g		水	151.2 g	
	水	151.2 g		トマトケチャップ	3.78 g		こまつな	12.6 g		麦他	コロッケ60g	1 個
	こまつな	12.6 g		中濃ソース	1.26 g		ごま油	0.63 g		油	7.56 g	
	さわら60g	1 切		しょうゆ	1.26 g		生揚げ	63 g		他果	グラス杯ソース	6.3 g
	並塩	0.13 g		パプリカ粉末	0.06 g		油	0.63 g		油	0.63 g	
三温糖	0.63 g	小麦粉	5.04 g	おろしにんにく	0.38 g	おろししょうが	0.76 g					
しょうゆ	2.52 g	水	100.8 g	豚かた 小間	0.38 g	豚かた 小間	37.8 g					
みりん	2.52 g	れんこん	8.82 g	おろししょうが	0.38 g	たまねぎ	31.5 g					
トウバンジャン	0.1 g	にんじん	8.82 g	豚かた 挽ぎ	25.2 g	たまねぎ	12.6 g					
ごま油	0.63 g	キャベツ	25.2 g	にら	2.52 g	たけのこ水煮1/2	12.6 g					
油	2.52 g	干しひじき	1.26 g	並塩	0.13 g	しょうゆ	3.78 g					
だいこん	50.4 g	和風ドレッシング	6.3 g	三温糖	1.26 g	酒	1.26 g					
にんじん	6.3 g	いちごクレープ35g	1 個	赤みそ	3.78 g	三温糖	0.63 g					
さやいんげん	6.3 g			しょうゆ	1.26 g							
きくらげ	0.38 g			酒	1.26 g							
塩中華ドレッシング	6.3 g			トウバンジャン	0.1 g							
				片栗粉	1.01 g							
				ごま油	0.63 g							
				みかん	1 個							

アレルギー用詳細献立表(予定)  
中学校(中学)

令和8年

1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)			1月26日(月)		
食パン りんごジャム 牛乳 野菜スープ オムレツのトマトソース チキンマヨポテト			いり飯 牛乳 なめこのみそ汁 鶏肉の唐揚げ お浸し しょうゆ			ご飯 牛乳 かにかまの中華風玉子とじ 春巻 三色杏仁ゼリー			ご飯 飲むヨーグルト(プレーン) うずら玉子のスープ インド風キーマカレー りんご		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳麦果乳	食パン(小麦粉60g)	1個	魚他乳	いり飯(精米80g)	1個	乳	ご飯(精米80g)	1個	乳	ご飯(精米80g)	1個
	りんごジャム15g	1個		飲む牛乳200ml	1本		飲む牛乳200ml	1本		飲むヨーグルト(プレーン)150ml	1本
乳	飲用牛乳200ml	1本	他	なめこ水煮	18.9g	肉	油	0.63g	肉	油	0.38g
	油	0.63g		豆腐	37.8g	魚麦果他	若鶏もも 皮付 2cm角	31.5g	卵	若鶏もも 皮付 2cm角	25.2g
油	ウィンナー	10.08g	肉	なかがねぎ	6.3g		たまねぎ	44.1g	卵	たまねぎ	12.6g
	たまねぎ	25.2g	肉	赤みそ	5.67g	卵	にんじん	25.2g		にんじん	12.6g
油	にんじん	18.9g	肉	白みそ	5.67g		たけのこ水煮1/4	15.12g	卵	キャベツ	25.2g
	セロリ	1.26g	肉	かつおだし	2.52g	卵	かに風味かまぼこ	18.9g		うずら卵	27.72g
油	キャベツ	37.8g	肉	水	151.2g	卵	干しいたけ(干切)	0.88g	卵	並塩	0.88g
	並塩	0.88g	肉	若鶏もも 切身60g	1切	卵	液卵	44.1g		白ごしょう	0.01g
油	白ごしょう	0.03g	肉	おろしにんにく	0.38g	卵	にら	6.3g	卵	チキンブイヨン	1.26g
	チキンブイヨン	1.26g	肉	並塩	0.38g	卵	並塩	0.63g	卵	しょうゆ	0.38g
油	しょうゆ	0.38g	肉	白ごしょう	0.03g	卵	白ごしょう	0.03g	卵	水	151.2g
	白ワイン	0.63g	肉	酒	2.52g	卵	三温糖	2.52g	卵	オリーブ油	0.63g
油	水	100.8g	肉	しょうゆ	0.13g	卵	しょうゆ	0.5g	卵	油	0.63g
	オムレツ60g	1個	肉	米粉	5.04g	卵	ごま油	0.88g	卵	豚かた 挽き	25.2g
油	油	2.52g	肉	片栗粉	5.04g	卵	春巻60g	1個	卵	乾燥大豆	2.52g
	トマトピューレー	10.08g	肉	油	5.04g	卵	油	7.56g	卵	たまねぎ	18.9g
油	おろしにんにく	0.38g	肉	ごま油	37.8g	卵	三色杏仁ゼリー	56.7g	卵	トマト缶ダイス	18.9g
	並塩	0.38g	肉	白ごんにゃく	12.6g	卵			卵	ひよこ豆	25.2g
油	白ごしょう	0.01g	肉	もやし	25.2g	卵			卵	カレー粉	2.52g
	三温糖	1.01g	肉	グラス付しょうゆ	3.15g	卵			卵	カレー粉	0.19g
油	中濃ソース	0.38g	肉			卵			卵	並塩	0.25g
	片栗粉	0.5g	肉			卵			卵	プレーンヨーグルト	8.82g
油	水	6.3g	肉			卵			卵	りんご	1/6個
	オリーブ油	0.38g	肉			卵			卵		
油	じゃがいも	50.4g	肉			卵			卵		
	油	0.63g	肉			卵			卵		
油	若鶏もも 皮付 2cm角	25.2g	肉			卵			卵		
	ホールコーン	6.3g	肉			卵			卵		
油	三温糖	2.52g	肉			卵			卵		
	しょうゆ	2.52g	肉			卵			卵		
油	みりん	1.26g	肉			卵			卵		
	調理用ノンエッグマヨネーズ	8.82g	肉			卵			卵		

メモ

令和8年

×毛