



7月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和5年/2023

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
3(月)	ゆかりごはん (はんぱん) きつねうどん さばのしおやき おひたし(しょうゆ) <small>はんげしょう 半夏生</small> <small>くわ きゅうしょく 詳しくは給食だよりをみてね!</small>	はっこうにゅう	はっこうにゅう	はっこうにゅう, あぶらあげ, さば	あかしそ, にんじん, ながねぎ, チンゲンサイ, こんにやく, もやし	こめ, さとう, うどん, あぶら	676kcal 32.8g
4(火)	わかめごはん かんぴょういりかみなりじる (きざみのり) あげぎょうざ(2こ) もやしのいために <small>とちぎけん 栃木県 きょうどりょうり 郷土料理</small>	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	わかめ, ぎゅうにゅう, とうふ, たまご, のり, ぶたにく	かんぴょう, にんじん, だいこん, キャベツ, たまねぎ, なら, しょうが, もやし, ピーマン	こめ, でんぷん, あぶら, ぎょうざのかわ, さとう	618kcal 21.8g
5(水)	くろざとうパン ビー・エル・ティー・スープ メルルーサのレモンソース いんげんとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ベーコン, メルルーサ, ウィナー	たまねぎ, トマト, レタス, レモン, いんげん, とうもろこし	くろざとうパン, あぶら, こめこ, でんぷん, さとう	564kcal 26.2g
6(木)	ごはん なつやさいカレー グリーンサラダ (フレンチドレッシング) れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, わかめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ズッキーニ, トマト, キャベツ, いんげん, みかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	623kcal 21.8g
7(金)	ごはん たなばた ほしがたコロッケ ひじきのそぼろに たなばたゼリー <small>たなばた 七五三</small>	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, かまぼこ, とりにく, ぶたにく, だいず, あぶらあげ, ひじき	にんじん, だいこん, オクラ, たまねぎ, しいたけ	こめ, じゃがいも, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ゼリー	686kcal 23.5g
10(月)	ソフトフランスパン いちごジャム クマラスープ ハンバーグのガーリックソース カラフルソテー <small>ニューゼaland りょうり 料理</small> <small>りんごジュース</small> <small>ワールドカップ 女子サッカー W杯応援!</small>	りんごジュース	りんごジュース	ぎゅうにゅう, なまくりーム, とりにく, ぶたにく, ベーコン	りんごジュース, たまねぎ, にんにく, キャベツ, あかピーマン, えだまめ, とうもろこし	ソフトフランスパン, あぶら, さつまいも, じゃがいも, こめこ, さとう, でんぷん	578kcal 18.2g
11(火)	ごはん たまごスープ とりにくのからあげ ゴーヤととうふのみそいため	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, ぶたかた, とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, しめじ, こまつな, しょうが, にんにく, たけのこ, にがうり	こめ, でんぷん, こめこ, あぶら, さとう	652kcal 29.9g
12(水)	ごはん まっちゃんりかけ ぎょかいとやさいのスープに なまあげのおこのみソース フローズンヨーグルト	みかんジュース	みかんジュース	いか, ます, なまあげ, ぶたかた, かつおぶし, あおさ, ヨーグルト	みかんジュース, にんじん, キャベツ, ピーマン, たまねぎ, にんにく, しょうが	こめ, じゃがいも, でんぷん, あぶら, さとう	606kcal 24.9g
13(木)	うめちりごはん なつやさいのみそじる ぶたにくのしおこうじしょうがやきに びたし <small>うめぼし 梅干しの日</small>	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しらす, ぎゅうにゅう, みそ, ぶたかた, あぶらあげ	うめ, ひろしまな, きょうな, だいこんのは, たまねぎ, とうがん, かぼちゃ, しょうが, こまつな, キャベツ	こめ, ごま, あぶら, さとう	630kcal 26.6g
14(金)	ごはん とんじる さわらのごまだれかけ きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, さわら	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにやく, ながねぎ, しょうが, しいたけ, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, じゃがいも, ごま, さとう, でんぷん	628kcal 32.2g
18(火)	パセリごはん ハヤシチュー キャベツのツナマヨいため コロコロりんごかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, まぐろ	パセリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, りんごかん	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ノンエッグマヨネーズ	704kcal 25.5g
19(水)	ごはん まっちゃんりかけ とりにくのさつぱりに ゆでやさい (わふうドレッシング) れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, とうふ, ずらたまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, れんこん, にんじん, しめじ, いんげん, キャベツ, こまつな, もやし, みかん	こめ, あぶら, さとう	613kcal 24.5g
20(木)	ごはん やきとうふのちゅうかに えびの Snack 揚げ すいか <small>すいか</small>	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, えび	しょうが, たけのこ, しいたけ, にんじん, ながねぎ, すいか	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, こめこ	625kcal 30.8g
平均栄養価							631kcal 26.1g



保護者の方へ 給食でのアレルギー対応について

<食物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、複数の献立を調理していることから、該当献立にアレルゲン(食物アレルギーの原因物質)を使用していなくても、同一施設内で原因物質を取り扱っています。

*加工品についてはその製造工場内でアレルゲンを含んだ食品を使用している場合があります。

*「ちりめんじゃこ」「しらす干し」「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。

<アレルギー詳細献立表に表示する食材について>

令和5年度から、特定原材料7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。

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)

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

※「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ないとされているものは記載していません。



アレルギー食品使用予定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。



☆☆☆学校給食費納入のお願い☆☆☆

6月分の口座振替日は、7月31日(月)です。前日までに振替口座への入金をお願いします。