



# 7月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモー

令和5年/2023

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	
3(月)	わかめご飯 かんぴょう入り雷汁(きざみのり) 揚げぎょうざ(3個) もやし炒め煮	牛乳	2	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, たら, 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	768kcal 26.1g	
4(火)	ゆかりご飯(半量) きつねうどん さばの塩焼 お浸し(しょうゆ)	はっ酵乳	2	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, こんにゃく, もやし	こめ, さとう, うどん, あぶら	814kcal 39.2g	
5(水)	ご飯 夏野菜カレー グリーンサラダ(フレンチドレッシング) 冷凍みかん	牛乳	2	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	751kcal 25.7g	
6(木)	ご飯 七夕 星型コロッケ(2個) ひじきのそぼろ煮 七夕ゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, かまぼこ, とりにく, ぶたにく, だいたい, 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	823kcal 27.8g	
7(金)	ソフトフランスパン いちごジャム	りんごジュース	2	ぎゅうにゅう, なまクリーム, 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, にんにく, さつまいも, じゃがいも, こめこ, さとう, でんぷん	752kcal 24.9g	
10(月)	パセリご飯 ハヤシチュー キャベツのツナマヨ炒め コロコロりんご缶	牛乳	2	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, ノンエッグマヨネーズ	851kcal 30.3g	
11(火)	ご飯 抹茶ふりかけ 鶏肉のさっぱり煮 ゆで野菜(和風ドレッシング) 冷凍みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも, うずらたまご	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	745kcal 29.2g	
12(水)	うめちりご飯 梅干しの日 夏野菜のみそ汁 豚肉の塩こうじしょうが焼 煮浸し	牛乳	2	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, だいごのは, たまねぎ, とうが, 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	773kcal 32.9g	
13(木)	ご飯 抹茶ふりかけ 魚介と野菜のスープ煮 生揚げのお好みソース フローズンヨーグルト	みかんジュース	2	いか, ます, なまあげ, ぶたかた, かつおがし, 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	726kcal 30.7g	
14(金)	黒砂糖パン B. L. T. 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	牛乳	2	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	751kcal 34.3g	
18(火)	ご飯 玉子スープ 鶏肉の唐揚げ ゴーヤと豆腐のみそ炒め	牛乳	2	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	809kcal 37.2g	
19(水)	ご飯 豚汁 さわらのごまだれかけ 切り干し大根の炒め煮	牛乳	2	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, こんにゃく, 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	776kcal 40.3g	
20(木)	ご飯 焼き豆腐の中華煮 えびの snacks 揚げ すいか	牛乳	2	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	760kcal 37.2g	
							平均栄養価	777kcal 32.0g



## 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・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)

※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。