



7月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和6年/2024

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 たんぱくしつ ※
1(月)	ごはん かんぴょうじる あげぎょうざ(2こ) もやしのいために	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく	かんぴょう, にんじん, だいこん, キャベツ, しょうが, にんにく, たまねぎ, もやし, ピーマン	こめ, でんぱん, あぶら, ばんこ, ぎょうざのかわ, さとう	545kcal 18.9g
2(火)	ごはん やきとうふのちゅうかに ちくわのいそべあげ れいとうみかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, ちくわ, あおさ	しょうが, たけのこ, しいたけ, にんじん, ながねぎ, みかん	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, こむぎこ	669kcal 26.4g
3(水)	クロワッサン ★フランスこんだて★ とうにゅうクロケット(ソース) ラタトゥイユ	ミルク コーヒー		にゅういんりょう, ウィンナー, パーコン, とうにゅう	たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, とうもろこし, にんにく, ズッキーニ, きいろピーマン, マッシュルーム, トマト, ローレル	クロワッサン, あぶら, じゃがいも, ばんこ, こむぎこ, さとう, でんぱん	661kcal 17.1g
4(木)	ごはん とんじる さばのしおやき きりぼしだいこんのいために	はっ こう にゅう	2	はっこうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, さば, ちくわ	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, 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, さとう	578kcal 23.4g
5(金)	わかめごはん たなばたじる★たなばたこんだて★ ひろしまチキレモン たなばたゼリー	ぎゅう にゅう	2	わかめ, ぎゅうにゅう, かまぼこ, とりもも	にんじん, だいこん, オクラ, たまねぎ, しいたけ, ながねぎ, レモン	こめ, うどん, こめこ, あぶら, さとう, ゼリー	605kcal 19.6g
8(月)	ごはん かつおふりかけ めったじる いかのカレーふうみやき おひたし(しょうゆ)	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, みそ, いか	たまねぎ, だいこん, にんじん, ながねぎ, チンゲンサイ, こんにゃく, もやし	こめ, さつまいも, あぶら	547kcal 28.6g
9(火)	ごはん えだまめとトマトのカレー グリーンサラダ(フレンチドレッシング) すいか	はっ こう にゅう	★	はっこうにゅう, ぶたかた, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, えだまめ, トマト, キャベツ, いんげん, すいか	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	524kcal 18.3g
10(水)	よこわりまるパン ★チキンタルタル バーガーにしよう	りんご ジュース		いか, さけ, とりもも, ヨーグルト	りんごジュース, にんじん, キャベツ, ピーマン, たまねぎ, しょうが	よこわりまるパン, あぶら, じゃがいも, でんぱん, こめこ, タルタルソース	578kcal 20.1g
11(木)	ごはん わかめスープ ブルコギ はるまき	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, わかめ, ぶたにく	だいこん, しめじ, ながねぎ, にんにく, たまねぎ, しらす, あかピーマン, たけのこ, しいたけ	こめ, あぶら, さとう, ごま, はるまきのかわ	587kcal 22.9g
12(金)	ごはん かつおふりかけ ちゅうかスープ とりにくのサッパリに れいとうみかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, わかめ, たまご, とりもも	たまねぎ, チンゲンサイ, もやし, にんにく, しょうが, こんにゃく, にんじん, しめじ, いんげん, みかん	こめ, あぶら, でんぱん, さとう	538kcal 21.8g
16(火)	よこわりまるパン ★ハンバーガー にしよう	ビー.エル.ティー.スープ (パーコン・レタス・トマト) ハンバーグのオーロラソース ポイルキャベツ (ごまドレッシング)	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう, パーコン, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, トマト, レタス, にんにく, しょうが, キャベツ, いんげん, にんじん	よこわりまるパン, あぶら, さとう, ノンエッグマヨネーズ	550kcal 19.4g
17(水)	ごはん かきたまじる とりにくのしょうがやき とうふのみそいため	ぎゅう にゅう	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, いんげん	こめ, でんぱん, さとう, あぶら	600kcal 28.0g
18(木)	ターメリック ライス ハヤシシチュー キャベツのツナマヨいため みかんかんとサイダーふうゼリーミックス	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, キャベツ, みかんかん	こめ, あぶら, ハヤシチュー, こむぎこ, ノンエッグマヨネーズ, ゼリー	592kcal 24.3g
19(金)	ごはん なつやすみのみそしる ししゃものからあげ(2ほん) ひじきのにも	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, みそ, ししゃも, ぶたかた, だいず, あぶらあげ, ひじき	たまねぎ, とうがん, かぼちゃ, にんじん, しいたけ	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう	600kcal 25.0g

2024 パリ(フランス)

↑★マークの日は、ごはんはランチざらにもりつけます。

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

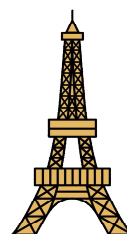
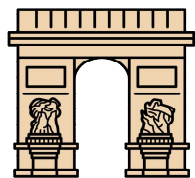
584kcal
22.4g

オリンピック・パラリンピック

7月26日～8月11日

8月28日～9月8日

3日 フランスこんだて



みんなで
おうえん
しよう!

クロワッサン	バターを生地(きじ)に折り込んだパンで、「クロワッサン」はフランス語で三日月(みかづき)という意味があります。
ミルクコーヒー	ミルクとコーヒーを同量(どうりょう)くらいでつく(つく)カフェ・オ・レは、フランスでこの(この)の(の)かた(かた)で 給食(きゅうしょく)は、ミルク90%以上のミルクコーヒーを出します。
ポトフ	フランスを代表(だいひょう)する煮込み(にこ)料理(りょうり)です。
豆乳(とうにゅう)クロケット	クロケットはフランス発祥(はっしょう)の揚げ(あげ)物(もの)で、「コロッケ」の元(もと)になった料理(りょうり)です。
ラタトゥイユ	フランス南部(なんぶ)を代表(だいひょう)するトマト(あじつ)ベース(やさい)の味付け(りょうり)の野菜料理(りょうり)です。



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。

