



8・9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

★マーク：ご飯はランチ皿に盛り付けます。

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)	おもにからだのしょうしをとのえる (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※
27(火)	ごはん	わかめとたまごのスープ ぶたにくどんぶりのぐ はるさめのサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, わかめ, たまご, ぶたかた	ながねぎ, たまねぎ, いいたけ, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, にんじん, きくらげ	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, はるさめ, ノンエッグマヨネーズ	523kcal 23.7g
28(水)	ごはん	ユイミータン ぶたにくのしょうがやき ごもくやさいあん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, たまご, ぶたかた, さつまあげ	たまねぎ, とうもろこし, ながねぎ, しょうが, にんじん, しめじ, チンゲンサイ	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	567kcal 26.8g
29(木)	ゆかりごはん	とんじる やさししゃも(2ほん) キャベツのピリからいため	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, ししゃも	あかしそ, しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, にんにく, ながねぎ, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも	560kcal 27.2g
30(金)	しょくパン いちごジャム	キャロットポタージュ ホキのさっぱりレモンソース カラフルサラダ(ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, ホキ	たまねぎ, にんじん, パセリ, レモン, キャベツ, あかピーマン, きいろピーマン, いんげん	しょくパン, バター, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	622kcal 25.8g
2(月)	ごはん	かきたまじる さわらのこうみやき なすとピーマンのみそいため	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, たまご, さわら, ぶたかた, みそ	にんじん, しめじ, こまつな, しょうが, にんにく, たけのこ, なす, ピーマン	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	518kcal 28.2g
3(火)	ごはん	ごもくうまに ハモのしんじょうフライ れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, うずらたまご, はも	にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, でんぷん パンこ, こむぎこ, こめこ	617kcal 23.6g
4(水)	ごはん	シーフードカレー こんにゃくサラダ(ナムルドレッシング) シーワークサーゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, えび, いか, ほたてがい	にんにく, たまねぎ, にんじん, にんにく, やく, もやし, きゅうり	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	556kcal 21.6g
5(木)	しょくパン チョコクリーム	トマトンスープ ローストチキン ホットコールスロー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, バジル, トマト, キャベツ, とうもろこし	しょくパン, あぶら, でんぷん, はちみつ, ノンエッグマヨネーズ	650kcal 27.4g
6(金)	ごはん のりふりかけ	きのこさといものすましじる とりにくのからあげ おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, かまぼこ, とりもも	しめじ, えのきたけ, にんにく, こまつな, にんじん, もやし	こめ, さといも, こめ, でんぷん, あぶら	532kcal 21.9g
9(月)	わかめごはん	はるさめスープ いかのたつたあげ なまあげのにんにくしょうゆいため	ぎゅうにゅう	わかめ, ぎゅうにゅう, とりむね, いか, なまあげ, ぶたもも	にんじん, えのきたけ, ながねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ	こめ, はるさめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	622kcal 31.6g
10(火)	ごまごはん おきなわりょうり	もずくスープ/タコミート ゆでやさい(ソイドレッシング) フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, もずく, とうふ, ぶたかた, だいた, わかめ, ヨーグルト	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	こめ, ごま, あぶら	605kcal 23.6g
11(水)	ごはん	なめこのみそしる いわしのからあげ ぶたにくときりぼしだいこんのしおいため	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, わかめ, あぶらあげ, みそ, いわし, ぶたかた	なめこ, ながねぎ, しょうが, きりぼしだいこん, にんじん	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら	553kcal 24.3g
12(木)	ごはん 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 さざみこんぶのいためもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, さば, こんぶ, ぶたかた	にんじん, いんげん, しいたけ, にんにく, やく	こめ, じゃがいも, ごま, あぶら, さとう	643kcal 26.8g
13(金)	せわり コッパパン	ポトフ やきフランクのバーベキューソース カラフルゼリーのポンチ	はっこうにゅう	はっこうにゅう, ベーコン, フランクフルト	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, りんごかん, みかんかん	せわりコッパパン, あぶら, じゃがいも, さとう, でんぷん, ゼリー	515kcal 19.0g
17(火)	ごはん	かぼちゃのみそしる ちくわのいそべあげ こんにゃくのおまからいため	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, みそ, ちくわ, あおさ, ぶたかた	かぼちゃ, たまねぎ, ながねぎ, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	532kcal 18.6g
18(水)	ごはん	ハヤシチュー いんげんとコーンのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウインナー	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, みかん	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ	585kcal 21.8g
19(木)	くろざとうパン	ニョッキのクリームに チリコンカン グリーンサラダ(サウザンドドレッシング)	ミルク コービー	にゅういんりょう, とりむね, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ぶたかた, いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, しめじ, ほうれんそう, にんにく, キャベツ, いんげん, えだまめ	くろざとうパン, あぶら, ニョッキ, こめこ	678kcal 30.3g
20(金)	ごはん	マーボー豆腐 あげぎょうざ(2こ) しらたまこんにゃくポンチ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, 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, にら, キャベツ, こんにゃく, りんごかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ぎょうざのかわ	657kcal 25.7g
24(火)	ごはん	トックスープ タッカルビ なし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, みそ	にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, キャベツ, たまねぎ, なし	こめ, トック, でんぷん, あぶら, さつまいも, さとう	530kcal 18.7g
25(水)	よこわりまるパン	やさいスープ たらフライ(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, スケソウダラ, ベーコン, たまご	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, キャベツ, えだまめ	よこわりまるパン, あぶら, パンこ, こむぎこ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	583kcal 24.0g
26(木)	ごはん	だいこんとこまつなのみそしる てりやきハンバーグ こやどうふのもの	はっこうにゅう	はっこうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりにく, ぶたにく, こりどうふ	だいこん, こまつな, たまねぎ, にんじん, しいたけ, いんげん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん	501kcal 21.3g
27(金)	ターメリック ライス	マカロニクリームに メルルーサのハーブあげ カラフルマリネ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりむね, なまクリーム, メルルーサ	たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ, バジル, ロール, キャベツ, えだまめ, とうもろこし	こめ, あぶら, マカロニ, こめこ, でんぷん, さとう	572kcal 27.6g
30(月)	ごはん	あきのきのカレー メンチカツ だいこんサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, エリンギ, しめじ, だいこん, いんげん	こめ, あぶら, カレールウ, パンこ, でんぷん, こむぎこ	646kcal 21.2g

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」でご覧いただけます。



へいぎんえいようか
※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より

581kcal
24.4g

※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。