



10月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



うめミルちゃん

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 ょ う 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 ※
1(火)	ごはん だぶ さばのしおやき やさいのあまずあえ	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりむね, とうふ, さば	ごぼう, にんじん, こんにゃく, たまねぎ, エリンギ, もやし, チンゲンサイ	こめ, さといも, でんぱん, あぶら, さとう, ごま	593kcal 25.3g
2(水)	しよくパン ポトフ チリビーンズ りんご	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ウインナー, ぶたかた, だいず, いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, にんにく, りんご	しよくパン, あぶら, じゃがいも	500kcal 30.1g
3(木)	さつまいもの おこわ さわにわん さわらのさいきょうやき ごまあえ	はっこう にゅう	2	はっこうにゅう, ぶたかた, さわら, みそ, あぶらあげ	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, しょうが, いんげん, こんにゃく	こめ, もちごめ, さつまいも, さとう, あぶら, ごま	504kcal 25.1g
4(金)	ごはん おうめさん ブルーベリー	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, さつまあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, こまつな, こんにゃく, もやし	こめ, あぶら, さとう, ゼリー	553kcal 24.1g
7(月)	ごはん こまつなのみそしる ぶたにくのねぎしおだれ きりぼしだいこんのカレー-ふうみいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, ぶたかた, ちくわ	もやし, こまつな, にんにく, しょうが, なかねぎ, ゆず, にんじん, きりぼしだいこん, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう	571kcal 24.5g
8(火)	ナン インドリょうり	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, とりもも, ヨーグルト, なまクリーム, ウインナー	にんにく, しょうが, トマト, たまねぎ, いんげん, キャベツ, にんじん, えだまめ, とうもろこし, こんにゃく, りんごかん	ナン, あぶら, さとう, バター, こめこ	593kcal 23.0g
9(水)	ごはん さといものしょうゆじる かつおのころこあけ ゆでやさい(かんきつドレッシング)	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりむね, かつお	だいこん, にんじん, にんにく, キャベツ, こんにゃく, もやし, こまつな	こめ, さといも, あぶら, こめこ, でんぱん	519kcal 28.7g
10(木)	ごはん やさいふりかけ わかめスープ なまあげのオイスターソースに りんご	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりむね, わかめ, ぶたかた, なまあげ	だいこん, にんにく, れんこん, いんげん, りんご	こめ, あぶら, さとう, でんぱん	509kcal 23.6g
11(金)	ごはん ポジョ・アルバド フライドポテト 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, とりもも	にんにく, たまねぎ, にんじん, グリーンピース, トマト, バジル, キャベツ, えだまめ, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも	571kcal 20.1g
15(火)	ごはん さつまいものみそしる あじフライ(タルタルソース) こんにゃくのあまからいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, あじ, ぶたかた	はくさい, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, さつまいも, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	578kcal 21.4g
16(水)	ごはん ハッシュドポーク ホットコールスロー みかん	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, さとう, こめこ, ノンエッグマヨネーズ	543kcal 20.7g
17(木)	ごはん にらたまスープ とりにくのたつたあげ ゆでやさい(ナムルドレッシング)	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, たまご, とりもも	たまねぎ, にら, しょうが, キャベツ, にんじん, しめじ, もやし	こめ, でんぱん, ごま, あぶら, こめこ	563kcal 22.4g
18(金)	ごはん なめこととうふのみそしる ハンバーグのおろしソース うましおにくじゃが	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ぶたにく, とりにく	なめこ, なかねぎ, だいこん, たまねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, こんにゃく, いんげん	こめ, あぶら, でんぱん, さとう, じゃがいも	550kcal 24.5g
21(月)	ごはん だいこんのみそしる いかのいちみマヨやき こうやとうふのそばろに	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, みそ, いか, ぶたかた, こおりとうふ	だいこん, こまつな, にんじん	こめ, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう	510kcal 28.9g
22(火)	ごはん ポークカレー グリーンサラダ(わふうドレッシング) レモンゼリー	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	575kcal 21.1g
23(水)	しよくパン いちごジャム せかいバスター こんだて	はっこう にゅう		はっこうにゅう, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, たまご, ウインナー	たまねぎ, キャベツ, いんげん, とうもろこし	しよくパン, あぶら, マカロニ, こめこ, さとう, でんぱん	508kcal 24.5g
24(木)	ごはん なまあげキムチどんのぐ チヂミのちゅうかだれかけ りんご	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, みそ, とりにく	にんにく, しょうが, にんじん, はくさいキムチ, にら, ねぎ, りんご	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, こめこ	622kcal 25.5g
25(金)	まっちゃ むしパン しろごまたんたんうどん やさいのすりみよせ みかん	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, たら	にんにく, しょうが, もやし, チンゲンサイ, たまねぎ, とうもろこし, にんじん, いんげん, みかん	むしパン, あぶら, ごま, さとう, うどん, じゃがいも, でんぱん	516kcal 22.0g
28(月)	ごはん とりだんごのはるさめスープ にくやさいため だいがくいも	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, にんにく, たけのこ, キャベツ, にら	こめ, はるさめ, でんぱん, さとう, あぶら, さつまいも, ごま	603kcal 22.3g
29(火)	ごはん ちゅうかどんのぐ あげぎょうざ(2こ) さんしよくあんにんフルーツ	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, いか, うずらたまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, みかんかん	こめ, あぶら, でんぱん, パンこ, ぎょうざのかわ, ゼリー	615kcal 22.8g
30(水)	わかめごはん もやしスープ メルルーサのからあげ たかなマヨポテト	ぎゅう にゅう	2	わかめ, ぎゅうにゅう, とりむね, メルルーサ, ぶたかた	もやし, こまつな, たかな	こめ, あぶら, こめこ, でんぱん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	563kcal 25.8g
31(木)	くろざとうパン パンプキンポタージュ ハーブチキン ひじきサラダ(サウザンドドレッシング)	のむ ヨー グル ト		のむヨーグルト, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりもも, ひじき	たまねぎ, かぼちゃ, バジル, ローレル, キャベツ, もやし, こまつな, とうもろこし	くろざとうパン, あぶら, こめこ	574kcal 31.2g
	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。					へいきんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	556kcal 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。