



4月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモー

令和7年/2025

★マークは、パンにはさんで食べてください。

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
8(火)	背割り コッペパン	キャロットポタージュ 焼きフランクのソースかけ★ ツナマヨポテト	牛乳	ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, フランクフルト, まぐろ	たまねぎ, にんじん, パセリ	せわりコッペパン, バター, こめ, あぶら, さとう, でんぷん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	774kcal 35.3g
9(水)	ご飯	わかめスープ かつおカツ(ソース) 肉じゃが	牛乳	ぎゅうにゅう, わかめ, かつお, ぶたかた	だいこん, しめじ, ながねぎ, しょうが, にんじん, たまねぎ, こんにゃく, いんげん	こめ, あぶら, パンこ, こむぎこ, じゃがいも, さとう	629kcal 21.2g
10(木)	ご飯	ポークカレー キャベツとじゃこのソテー 美生柑	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたかた, しらすばし	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, みしょうかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	700kcal 25.2g
11(金)	ピラフ	ワンタンスープ オムレツケチャップソースかけ カレーポテト	牛乳	ぎゅうにゅう, とりもも, たまご, ベーコン	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, えだまめ, ながねぎ, こまつな	こめ, あぶら, わんたんのかわ, でんぷん, さとう, じゃがいも	687kcal 22.4g
14(月)	ご飯 まっ茶ふりかけ	若竹汁 さわらの漬焼 糸こんにゃくの炒め煮	牛乳	ぎゅうにゅう, とりもも, かまぼこ, わかめ, さわら, あぶらあげ	たけのこ, しょうが, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, あぶら, さとう	660kcal 33.2g
15(火)	お花見献立 たけのこご飯	桜すまし汁 いかの竜田揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 さくらゼリー	牛乳	あぶらあげ, ぎゅうにゅう, かまぼこ, いか, ぶたかた, こうやどうふ	にんじん, たけのこ, なののはな, しいたけ, しょうが	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, ゼリー	696kcal 36.0g
16(水)	ご飯	春雨スープ 揚げしゅうまい(3個) 中華炒め煮	牛乳	ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたにく, いか, えび, あさり	にんじん, えのきたけ, ながねぎ, たまねぎ, にんにく, しょうが, たけのこ, きくらげ, はくさい, もやし	こめ, はるさめ, しゅうまいのかわ, あぶら, でんぷん	643kcal 23.6g
17(木)	横割り丸パン	ABCスープ ハンバーグのトマトソースかけ★ コロコロりんご缶	牛乳	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, とりにく	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, にんにく, マッシュルーム, りんごかん	よこわりまるパン, あぶら, マカロニ, さとう, でんぷん, パンこ	636kcal 30.9g
18(金)	ご飯	ハヤシチュー マカロニマヨネーズあえ 清見オレンジ	牛乳	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, いんげん, とうもろこし, きよみオレンジ	こめ, あぶら, ハヤシチュー, こむぎこ, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	717kcal 26.5g
21(月)	ご飯	ジュリエンスープ 鶏肉の唐揚げ コロコロソテー	牛乳	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりもも, ソーセージ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー, にんにく, えだまめ, とうもろこし	こめ, あぶら, こめこ, でんぷん	748kcal 29.4g
22(火)	ご飯	豆腐と小松菜のみそ汁 豚肉のおろしソースかけ 春キャベツのサラダ (ワイルドレタリング)	牛乳	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ぶたかた	ながねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, だいこん, キャベツ, いんげん, とうもろこし	こめ, あぶら, さとう	678kcal 28.3g
23(水)	黒砂糖パン	コーンクリームスープ たらフライ(タルタルソース) こんにゃく入りサラダ(オリーブレタリング)	牛乳	ぎゅうにゅう, なまクリーム, たら, わかめ	たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, こんにゃく	くろざとうパン, バター, こめこ, あぶら, パンこ, こむぎこ	678kcal 31.5g
24(木)	ご飯	いんげん豆のトマトスープ ジャコウチキン クリームスパゲティ	ミルク コーヒ	にゅういんりょう, ウィンナー, いんげんまめ, とりもも, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ	たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト, にんにく, パジル, ピーマン, マッシュルーム	こめ, あぶら, スパゲッティ, バター	781kcal 28.6g
25(金)	ご飯	鹿児島 献立 さつま汁 あじフライ(ソース) 小松菜とさつま揚げの炒め煮	牛乳	ぎゅうにゅう, とりもも, なまあげ, みそ, あじ, さつまあげ	にんじん, だいこん, はくさい, ながねぎ, こまつな, しめじ	こめ, あぶら, さといも, パンこ, こむぎこ, さとう	747kcal 31.0g
28(月)	ご飯	かき玉汁 さばの塩焼 クレープイリチー	牛乳	ぎゅうにゅう, たまご, さば, ぶたかた, こんが, あぶらあげ	たまねぎ, しいたけ, こまつな, にんじん, こんにゃく	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	714kcal 27.8g
30(水)	ご飯	ミルクスープ 豆乳コロッケ(ソース) かにかまの玉子とじ	はっ酵乳 (いちご)	はつこうにゅう, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とうにゅう, わかめ, たまご, かまぼこ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, とうもろこし, グリンピース, しょうが	こめ, あぶら, こめこ, パンこ, さとう, こむぎこ	749kcal 21.7g
平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より							701kcal 28.2g

保護者の方へ



給食はじまります!



《アレルギーの原因となる食品について》

「くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・びわ」は使用しません。

給食センターでは、小学校と中学校で異なる献立を調理しているため、該当献立にアレルゲン(アレルギー原因食物物質)を使用していないくても、給食センター内では取り扱っています。

また、加工品においても、同一施設内でアレルゲンを含んだ食品を製造しているものもあります。

「しらす干し」「海藻類」は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

《アレルギー用詳細献立表(予定)に表示する食材について》

特定原材料8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。

留意点: 大豆などの豆類は、学校生活管理指導表の分類では「他」に分類されます。



【給食献立表】および

【アレルギー用詳細献立表】

アレルギー用詳細献立表は教育委員会ホームページで公開しています。

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」にアクセスしてください。

