

小学校(中学年)

年 組 児童名

令和7年

10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)			10月6日(月)		
横割り丸パン 牛乳 野菜スープ ハムカツ ソース スクランブルエッグ			ご飯 牛乳 白菜のみそ汁 さけの塩焼 刻み昆布のそぼろ煮			ご飯 牛乳 団子汁 里芋と鶏肉のみそ煮 みかん			横割りコッペパン 牛乳 米粉めん入りスープ えび入りバインミーの具 大根とにんじんのサラダ フレンチドレッシング		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳 麦 乳	横割り丸パン(小麦粉40/45/50g)	1個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1個	乳 麦 肉 他	横割りコッペパン(小麦粉40/45/50g)	1個
	飲む牛乳200ml	1本		飲む牛乳200ml	1本		飲む牛乳200ml	1本		飲む牛乳200ml	1本
	たまねぎ	15g	他	油揚げ	5g		豚かた 小間	10g		若鶏もも 皮付 2cm角	30g
	にんじん	10g		はくさい	25g		にんじん	10g		もやし	10g
	キャベツ	20g		白みそ	4.5g		だいこん	20g		米粉めん	8g
	マッシュルーム水煮	8g		白みそ	4.5g		白玉餅	25g		にら	5g
	並塩	0.7g		かつおだし	2g		干しいたけ(せん切)	0.7g		おろしにんにく	0.3g
	白こしょう	0.01g		水	120g		ながねぎ	5g		並塩	0.6g
	チキンブイヨン	1g	魚	さけ50g	1切れ		並塩	0.4g		白こしょう	0.02g
	しょうゆ	0.3g		油	2g		しょうゆ	4g		チキンブイヨン	1g
	水	120g		ごま油	0.5g		酒	1g		しょうゆ	0.3g
	オリーブ油	0.5g		豚かた 挽き	15g		かつおだし	2g		水	120g
麦他	ハムカツ40g	1個		にんじん	7g		水	120g		ごま油	0.5g
	油	6g		刻み昆布	3g		ごまつな	10g	果	レモン果汁	1g
他果	クラス付ソース	5g		糸こんにゃく	10g		油	0.5g		油	0.5g
	たまねぎ	20g		三温糖	2g	肉	おろししょうが	0.3g		おろしにんにく	0.3g
卵	炒りたまご	30g		しょうゆ	3g		若鶏もも 皮付 2cm角	30g		豚かた 小間	30g
	並塩	0.05g		みりん	1g		たまねぎ	15g		たまねぎ	15g
	白こしょう	0.01g					さといも	30g	甲	むきえび	20g
							並塩	0.1g		酒	2g
							三温糖	2g		たけのこ水煮1/4	10g
							赤みそ	3g		並塩	0.2g
							みりん	1g		黒こしょう 粗びき	0.01g
							片栗粉	0.8g		オイスターソース	1g
						果	みかん	1個		バジル ジュ	0.02g
										だいこん	30g
									果	にんじん	20g
										フレンチドレッシング	5g

■**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に記載しています。

卵・乳・麦・ソ・ビ・甲・実・果・魚・肉・他

上記の分類から、該当するアレルゲンに○をつけてください。(ソ:ソバ ピ:ピーナッツ 甲:甲殻類 実:木の実類)

■加工品の原材料については、別紙『学校給食で使用する食品の原材料一覧』をご覧ください。
(学期ごとに使用するものが変わる「学期契約」と、月ごとに使用するものが変わる「月契約」の2種類あります。)

※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。

* 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食物)を使用していなくても同一施設内で原因食物を取り扱っています。また、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。

*「ソバ・ピーナッツ(落花生)・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ・キウイフルーツ・びわ」は給食では使用しません。

*しらす干し、ちりめんじゃこ、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。

*分量は、小学校中学年量で記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の量で提供します。

「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。

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」にアクセスしてください。



アレルギー用詳細献立表(予定)
 小学校(中学年)

令和7年

10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)		
ご飯 牛乳 ユイミータン 揚げぎょうざ(2個) 肉野菜炒め			ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 さばの塩焼 ひじきのそぼろ煮			ご飯 牛乳 ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー りんご			ご飯 野菜ふりかけ はっ酵乳(プレーン) 大根スープ フカ団子のチリソース めかぶの玉子とじ		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	麦他肉	ご飯(精米50/60/70g)	1 個
	飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本		野菜ふりかけ2.5g	1 個
	たまねぎ	10 g		たまねぎ	15 g		油	0.8 g		はっ酵乳125ml(シロ・プレーン)	1 本
	ホールコーン	8 g		豆腐	20 g		おろしにんにく	0.5 g		岩鶏もも こま	10 g
	コーンペースト	20 g		キャベツ	20 g		豚かた 小間	35 g		だいこん	25 g
	鶏卵	15 g		赤みそ	4.5 g		並塩	0.2 g		にら	5 g
	ながねぎ	5 g		白みそ	4.5 g		白こしょう	0.01 g		並塩	0.7 g
	並塩	0.7 g		かつおだし	2 g		たまねぎ	50 g		白こしょう	0.02 g
	白こしょう	0.01 g		水	120 g		にんじん	20 g		中華スープ	1 g
	魚他肉	1 g	魚	さば薄塩50g	1 切		マッシュルーム水煮	10 g		しょうゆ	0.3 g
麦他肉	中華スープ	1 g		油	2 g	麦他肉	ハヤシシウ	12 g	麦他肉	水	120 g
	しょうゆ	0.3 g		油	0.5 g		トマトケチャップ	3 g		サメ肉団子	50 g
	片栗粉	1.5 g		豚かた 挽き	15 g		中濃ソース	1 g		おろししょうが	0.5 g
	水	120 g		にんじん	7 g		しょうゆ	1 g		米酢	4 g
	きょうざ16g	2 個		干ししいたけ(せん切)	0.5 g		パプリカ粉末	0.05 g		油	4 g
	油	4 g		干しひじき	2.5 g		小麦粉	4 g		こま油	1.5 g
	油	0.5 g		三温糖	2 g		水	80 g		おろしにんにく	0.3 g
	おろしにんにく	0.2 g		しょうゆ	3 g		油	0.5 g		トウバンジャン	0.08 g
	豚かた 小間	20 g		みりん	1 g		ウインナー	8 g	他他	トマトケチャップ	6 g
	にんじん	10 g	他				さやいんげん	20 g		トマトピューレー	3 g
他	たけのこ水煮1t	10 g					ホールコーン	20 g		ながねぎ	3 g
	もやし	10 g					並塩	0.3 g		並塩	0.3 g
	キャベツ	15 g					白こしょう	0.01 g		三温糖	0.8 g
	にら	5 g					チキンブイヨン	0.1 g		チリパウダー	0.02 g
	並塩	0.3 g				果	りんご	1/6 個		しょうゆ	0.8 g
	白こしょう	0.01 g								片栗粉	0.3 g
	しょうゆ	0.2 g								水	5 g
	片栗粉	0.3 g							卵	炒りたまご	30 g
										にんじん	7 g
										たけのこ水煮1t	10 g
										めかぶ	1 g
										おろししょうが	0.3 g
										三温糖	0.5 g
										チキンブイヨン	0.1 g
										しょうゆ	0.5 g
										みりん	1 g
										水	8 g
										こま油	0.3 g

メモ

令和7年

アレルギー用詳細献立表(予定)

小学校(中学年)

10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
ご飯 牛乳 五目うま煮 コロッケ ソース カラフルゼリー			ターメリックライス 牛乳 ミートボールのトマトスープ いんげん豆のクリーム煮 みかん			黒砂糖パン 牛乳 豆乳スープ ハーブチキン じゃこ入りペペロンチーノ			ご飯 牛乳 ボークカレー ひじき入りサラダ 塩中華ドレッシング 青梅産ブルーベリーゼリー		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ターメリックライス(精米50/60/70g)	1 個	乳麦乳	黒砂糖食パン(小麦粉40/45/50g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個
	飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本
	油	0.5 g		オリーブ油	0.5 g		油	0.5 g		油	0.8 g
	おろしにんにく	0.3 g		おろしにんにく	0.3 g		バラベーコン	8 g		おろしにんにく	0.5 g
	おろししょうが	0.3 g		たまねぎ	20 g		たまねぎ	15 g		豚かた 小間	35 g
	豚かた 小間	20 g		にんじん	10 g		にんじん	10 g		たまねぎ	50 g
	たまねぎ	50 g		ミートボール	22 g		ブロッコリー	15 g		にんじん	20 g
	にんじん	20 g		セロリ	2 g		マッシュルーム水煮	8 g		じゃがいも	50 g
	たけのこ水煮缶詰	15 g		キャベツ	15 g		並塩	0.6 g	麦他	カレールウ	17 g
	卵	22 g		トマト缶詰ダイス	20 g		白こしょう	0.02 g		カレー粉	0.2 g
卵	うずら卵	22 g	他	トマトケチャップ	3 g	他	チキンパイヨン	1 g		トマトケチャップ	3 g
	はくさい	50 g		並塩	0.7 g		豆乳	20 g	他	中濃ソース	1 g
	並塩	0.6 g		白こしょう	0.02 g		米粉	2 g		並塩	0.1 g
	白こしょう	0.02 g		チキンパイヨン	1 g		水	120 g		白こしょう	0.03 g
	しょうゆ	3 g		しょうゆ	0.3 g	肉	若鶏もも 切身50g	1 切	他	水	80 g
	酒	1 g		水	100 g		オリーブ油	0.5 g		えだまめ	25 g
	魚他肉	1 g		油	0.5 g		白ワイン	2 g		ホールコーン	20 g
	中華スープ	3.5 g		おろしにんにく	0.3 g		並塩	0.3 g		干しひじき	1 g
	片栗粉	20 g		豚かた 挽き	20 g		黒こしょう	0.02 g	果	塩中華ドレッシング	5 g
	水	0.7 g		乾燥大豆	2 g		バジル ミッ	0.08 g		青梅産ブルーベリーゼリー50g	1 個
	ごま油	0.7 g	他	たまねぎ	15 g		ローレル粉末	0.08 g			
	麦他	1 個		白いんげん豆	25 g		油	2 g			
	コロッケ50g	6 g		ホワイトシチュールウ	4 g	麦	シヨニドバスターラジツリ	10 g			
	油	6 g		調理用牛乳	8 g		オリーブ油	1.5 g			
	他果	5 g		並塩	0.1 g		おろしにんにく	0.5 g			
	他果	45 g		白こしょう	0.01 g	魚	ちりめんじゃこ	3 g			
				チキンパイヨン	0.1 g		たまねぎ	10 g			
			果	みかん	1 個		キャベツ	15 g			
							並塩	0.2 g			
							白こしょう	0.01 g			
							チキンパイヨン	0.1 g			
							一味唐がらし	0.01 g			

メモ

令和7年

アレルギー用詳細献立表(予定)

小学校(中学年)

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)		
ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻 三色杏仁ゼリー			ご飯 牛乳 呉(ご)汁 いかのおかかマヨ焼 こんにゃくの甘辛炒め			ご飯 牛乳 トックスープ 生揚げのコチュジャン炒め みかん			きのおこわ はっ酵乳(いちご) すまし汁 さんまの竜田揚げ ゆで野菜 和風ドレッシング		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳他果	きのおこわ(精米、もち米50/60/70g)	1 個
	飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本		はっ酵乳125ml(シロ・杏仁ゼリー)	1 本
油	おろしにんにく	0.5 g	他	にんじん	10 g	肉	岩鶏もも こま	10 g	他	豆腐	20 g
	おろししょうが	0.5 g		だいこん	20 g		にんじん	10 g		もみじ型かまぼこ	10 g
豚	豚かた 挽き	30 g	他	油揚げ	5 g	他	だいこん	20 g	魚	なごねぎ	5 g
	たまねぎ	30 g		なごねぎ	5 g		トック	22 g		並塩	0.9 g
にん	にんじん	30 g	他	大豆ペースト	20 g	他	生わかめ	4 g	酒	しょうゆ	0.3 g
	たけのこ水煮ﾄﾛﾄ	12 g		赤みそ	4.5 g		なごねぎ	5 g	水	かつおだし	1 g
他	干しいたけ(せん切)	10 g	魚	白みそ	4.5 g	魚	並塩	0.6 g	魚	ほうれんそう	2 g
	冷凍豆腐	1 g	魚	かつおだし	2 g		白ごしょう	0.02 g	他	さんま40g	1 枚
他	干しいたけ(せん切)	1 g	魚	水	120 g	他	チキンブイヨン	1 g	他	おろししょうが	0.3 g
	冷凍豆腐	70 g	魚	いか50g	1 切	他	しょうゆ	0.3 g	他	しょうゆ	3 g
他	なごねぎ	8 g	魚	調理用ノンエッグマヨネーズ	8 g	他	片栗粉	1 g	他	酒	1 g
	並塩	0.3 g	魚	かつお節	1 g	他	水	120 g	他	米粉	4 g
チキン	チキンブイヨン	1 g	魚	しょうゆ	1 g	他	ごま油	0.5 g	他	片栗粉	4 g
	三温糖	1 g	魚	みりん	1 g	他	生揚げ	50 g	他	油	4 g
赤み	赤みそ	5 g	魚	油	2 g	他	おろしにんにく	0.5 g	他	キャベツ	30 g
	しょうゆ	1 g	魚	油	0.5 g	他	おろししょうが	0.3 g	他	にんじん	7 g
酒	酒	1 g	魚	豚かた 小間	10 g	他	豚かた 挽き	20 g	他	もやし	15 g
	トウバンジャン	0.2 g	魚	にんじん	10 g	他	たまねぎ	10 g	他	和風ドレッシング	5 g
テン	テンメンジャン	0.5 g	魚	糸こんにゃく	30 g	他	たけのこ水煮ﾄﾛﾄ	10 g	他		
	片栗粉	3 g	魚	干しいたけ(せん切)	0.5 g	他	並塩	0.1 g	他		
水	水	20 g	魚	三温糖	2 g	他	二温糖	1 g	他		
ごま	ごま油	0.7 g	魚	しょうゆ	3 g	他	赤みそ	3 g	他		
麦	春巻50g	1 個	魚	みりん	1 g	他	コチュジャン	0.3 g	他		
他	油	6 g	魚	一味唐がらし	0.01 g	他	しょうゆ	1 g	他		
	三色杏仁ゼリー	45 g	魚	白いりごま	0.3 g	他	酒	1 g	他		
			魚	ごま油	0.3 g	他	片栗粉	0.8 g	他		
			魚			他	ごま油	0.5 g	他		
			魚			他	みかん	1 個	他		

メモ

令和7年

アレルギー用詳細献立表(予定)

小学校(中学年)

10月24日(金)			10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)		
横割り丸パン 牛乳 コンソメスープ マスタードチキン チーズボテト			ご飯 牛乳 きのこ汁 さわらのごまだれかけ ごぼうと豚肉のみそ炒め			わかめご飯 牛乳 春雨と玉子のスープ 鶏肉の唐揚げ キャベツの中華炒め			ご飯 牛乳 ひよこ豆のカレー グリーンサラダ ナムドルレッシング レモンゼリー		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳麦	横割り丸パン(小麦粉40/45/50g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	わかめご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個
	牛乳 200ml	1 本		牛乳 200ml	1 本		牛乳 200ml	1 本		牛乳 200ml	1 本
他	たまねぎ	15 g	他	しめじ	5 g	卵	にんじん	10 g	麦他	油	0.8 g
	だいこん	15 g		えのきたけ	8 g		緑豆はるさめ	4 g		おろしにんにく	0.5 g
	にんじん	10 g		干しいたけ(せん切)	0.7 g		鶏卵	15 g		豚かた 挽き	30 g
	マッシュルーム水煮	8 g		豆腐	20 g		なごねぎ	5 g		たまねぎ	50 g
	並塩	0.7 g		なごねぎ	5 g		並塩	0.7 g		にんじん	20 g
	白ごしょう	0.01 g		並塩	0.5 g		白ごしょう	0.01 g		じゃがいも	30 g
	野菜ブイヨン	1 g		しょうゆ	4 g		チキンブイヨン	1 g		ひよこ豆	15 g
	しょうゆ	0.3 g		酒	1 g		しょうゆ	0.3 g		カレー粉	17 g
	水	120 g		かつおだし	2 g	肉	水	120 g		トマトケチャップ	0.2 g
	オリーブ油	0.5 g	魚	さわら50g	1 切		若鶏もも 切身50g	1 切		中濃ソース	1 g
麦他果	乾燥パセリ	0.03 g		油	2 g		おろしにんにく	0.3 g		並塩	0.1 g
	肉 若鶏もも 切身50g	1 切		白練りごま	2 g		しょうゆ	3 g	実他肉他果	白ごしょう	0.03 g
	粒入りマスタード	2 g		三温糖	2 g		酒	2 g		水	80 g
	おろしにんにく	0.3 g		しょうゆ	2 g		米粉	4 g		フロッコリー	35 g
	並塩	0.1 g		みりん	1 g		片栗粉	4 g		さやいんげん	5 g
	黒ごしょう 粗びき	0.02 g		片栗粉	0.3 g		油	4 g		生わかめ	5 g
	しょうゆ	1 g	実	水	10 g		油	0.5 g		チムドルレッシング	5 g
	調理用ノンエッグマヨネーズ	2.5 g		白すりごま	0.5 g	魚他肉	豚かた 小間	10 g		レモンゼリー30g	1 個
	油	2 g		油	0.5 g		にんじん	10 g			
	じゃがいも	50 g		おろししょうが	0.3 g		さやいんげん	8 g			
	油	0.5 g		豚かた 小間	20 g		キャベツ	30 g			
	バラベーコン	8 g		にんじん	7 g		きくらげ	0.3 g			
	並塩	0.3 g		ごぼう	25 g		並塩	0.3 g			
	白ごしょう	0.01 g		並塩	0.1 g		白ごしょう	0.01 g			
乳乳	調理用牛乳	8 g		三温糖	2 g		中華スープ	0.1 g			
	ダイスターズ	4 g		赤みそ	3 g		片栗粉	0.3 g			
				みりん	1 g						

メモ

アレルギー用詳細献立表(予定)
小学校(中学年)

令和7年

10月30日(木)			10月31日(金)								
豚汁うどん チーズ蒸しパン 牛乳 ホキの天ぷら お浸し しょうゆ			いちごマーブルパン 飲むヨーグルト(プレーン) 秋のクリームシチュー かぼちゃ型ハンバーグのオーソソース パンプキンパバロア								
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量						
麦 油 おろししょうが 豚かた 小間 にんじん だいこん ごぼう 他 油揚げ なかなねぎ 並塩 白みそ かつおだし 水 卵乳麦他 乳 麦魚 油 ごまつな にんじん 他 もやし グラス付しょうゆ	ゆでうどん	50 g	乳麦他果 乳 肉 油 若鶏もも 皮付 2cm角 たまねぎ にんじん さつまいも マッシュルーム水煮 並塩 白こしょう チキンブイヨン 乳 調理用牛乳 米粉 水 生クリーム 他肉 油 トマトケチャップ 調理用ノンエッグマヨネーズ 三温糖 水 他	いちごマーブル食パン(小麦粉40/45/50g)	1 個						
	油	0.5 g		飲むヨーグルト(プレーン)150ml	1 本						
	おろししょうが	0.3 g		油	0.8 g						
	豚かた 小間	20 g		若鶏もも 皮付 2cm角	25 g						
	にんじん	10 g		たまねぎ	30 g						
	だいこん	10 g		にんじん	20 g						
	ごぼう	5 g		さつまいも	25 g						
	油揚げ	5 g		マッシュルーム水煮	10 g						
	なかなねぎ	5 g		並塩	0.7 g						
	並塩	0.1 g		白こしょう	0.02 g						
	白みそ	9 g		チキンブイヨン	1 g						
	かつおだし	2 g		乳	40 g						
	水	100 g		米粉	4 g						
	チーズ蒸しパン40g	1 個		水	80 g						
	飲む牛乳200ml	1 本		生クリーム	8 g						
	ホキ天ぷら40g	1 個		かぼちゃ型ハンバーグ40g	1 個						
油	6 g	油	2 g								
ごまつな	30 g	他	5 g								
にんじん	7 g	調理用ノンエッグマヨネーズ	7 g								
もやし	20 g	三温糖	1 g								
グラス付しょうゆ	2.5 g	水	3 g								
		パンプキンパバロア28g	1 個								