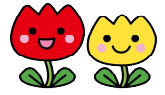


4月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和8年/2026

★マークは、パンにはさんでたべてください。

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 (あかのしよくひん) | おもにからだのちようしをととのえる (みどりのしよくひん) | おもにエネルギーとなる (さいろのしよくひん) | エネルギーたんぱくしよ ※ | |
|--|------------------------------|--|---------------|---------|------------------------------------|---|------------------------------|---|------------------|
| 7(火) | ごはん | きのこのみそしる さばのしおやき きりぼしだいこんとがたにくのしおいため | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、さば、ぶたかた | しめじ、えのきたけ、しいたけ、こまつな、にんじん、きりぼしだいこん、ながねぎ | こめ、あぶら | 603kcal 31.8g | |
| 8(水) | ごはん やさしいふりかけ | ワントンスープ なまあげのチリソース フルーツミックス | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、とりもも、なまあげ | にんじん、えのきたけ、こまつな、にんにく、しょうが、ながねぎ、ももかん、みかかん、りんごかん | こめ、あぶら、わんたんのかわ、さとう、でんぶん | 545kcal 20.5g | |
| 9(木) | たけのこ ごはん おはなみ こんだて | さくらすまし さわらのごまだれかけ おひたし(しょうゆ) さくらゼリー | ぎゅうにゅう | 2 | あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ、わかめ、さわら | にんじん、たけのこ、ながねぎ、こまつな、もやし | こめ、あぶら、ごま、さとう、でんぶん、ゼリー | 527kcal 26.0g | |
| 10(金) | しよくパン りんごジャム | やさしいスープ たらハーフあげ チーズポテト | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう、たら、ベーコン、チーズ | たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、パセリ、バジル、ローレル | パン、あぶら、こめこ、でんぶん、じゃがいも | 530kcal 27.8g | |
| 13(月) | ごはん | なめこのみそしる あじフライ(ソース) こんにや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 | なめこ、ながねぎ、にんじん、こんにやく、しいたけ | こめ、あぶら、パンこ、こむぎこ、さとう、ごま | 549kcal 21.9g | |
| 14(火) | ごはん | マーボー豆腐 はるまき みしょうかん | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、ぶたかた、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、キャベツ、にら、みしょうかん | こめ、あぶら、さとう、でんぶん、はるまき、はるまきのかわ | 631kcal 24.6g | |
| 15(水) | ごはん | たまねぎときぬさやのみそしる てりやきハンバーグ じゃがいものふくめに | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、みそ、とりにく、ぶたにく、さつまあげ | たまねぎ、にんじん、さやえんどう、しょうが、いんげん | こめ、さとう、あぶら、でんぶん、じゃがいも | 545kcal 20.2g | |
| 16(木) | ごはん | ポークカレー はるキャベツのサラダ (フルドレッシング) いちごスティックケーキ | 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、キャベツ、えだまめ、いんげん | こめ、あぶら、じゃがいも、カレールウ、ケーキ | 693kcal 22.8g | |
| 17(金) | ココアマール パン | ぎょかいとじゃがいものトマトスープ マスタードチキン かいそうサラダ(フルドレッシング) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう、いか、えび、あさり、とりもも、わかめ、しんじき | にんにく、たまねぎ、セロリ、トマト、だいこん、にんじん | パン、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ | 567kcal 25.2g | |
| 20(月) | ごはん | めかぶとたまごのスープ あげぎょうざ(2こ) だいこんとがたにくのいためもの | はっこうにゅう(プレーン) | 2 | はっこうにゅう、めかぶ、たまご、ぶたにく | にんじん、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、だいこん、いんげん | こめ、でんぶん、あぶら、パンこ、ぎょうざのかわ、さとう | 517kcal 19.4g | |
| 21(火) | ごはん | ハヤシシチュー コロコロソテー きよみオレンジ | 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、えだまめ、とうもろこし、きよみオレンジ | こめ、あぶら、ハヤシルウ、こめこ | 637kcal 24.1g | |
| 22(水) | わかめごはん | ぐだくさんじる いかのいちみマヨやき なのはなサラダ(しおちゅうかドレッシング) | ぎゅうにゅう | 2 | わかめ、ぎゅうにゅう、とりもも、いか | にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、なばな、とうもろこし | こめ、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ | 550kcal 27.0g | |
| 23(木) | ごはん | かきたまじる かつおのコロコロあげ ひじきのそばろに | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、たまご、かつお、ぶたかた、だいたす、あぶらあげ、ひじき | だいこん、にんじん、えのきたけ、しいたけ、にんにく | こめ、でんぶん、こめこ、あぶら、さとう | 573kcal 31.0g | |
| 24(金) | ごはん みやぎ産けん 宮崎県 メニュー | ざぶじる チキンなんばん(外付け) ひゅうがなつゼリー | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、かまぼこ、とりもも | にんじん、だいこん、しいたけ、かぼちゃ、ながねぎ | こめ、こめこ、でんぶん、あぶら、さとう、ゼリー | 623kcal 21.6g | |
| 27(月) | ごはん | ふわっとたまごとうふのスープ タッカルビ カラフルゼリー | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、たまご、とりもも、みそ | ながねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん | こめ、でんぶん、あぶら、さつまいも、さとう、ゼリー | 541kcal 19.5g | |
| 28(火) | せわり コッパパン | コーンクリームシチュー ★やきフランクのパーベキューソース キャベツソテー | のむヨーグルト(プレーン) | | のむヨーグルト、とりもも、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ウインナー | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ | パン、あぶら、こめこ、さとう、でんぶん | 626kcal 26.4g | |
| 30(木) | ごはん | ジュリエンスープ ビーンズドライカレー さつまいもスティック | ぎゅうにゅう | 2 | ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたかた、だいたす | たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、にんにく、とうもろこし | こめ、あぶら、カレールウ、さつまいも | 587kcal 20.8g | |
| <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> ほごしゃかた 保護者の方へ </div> | | | | | | | | へいぎんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より | 579kcal 24.2g |

≪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。

