

4月 給食予定献立表 (中学校)



令和8年/2026

★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
7(火)	ご飯 きのこのみそ汁 さばの塩焼 切り干し大根と豚肉の塩炒め	牛乳	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	734kcal 37.8g
8(水)	ご飯 めかぶと玉子のスープ 揚げぎょうざ(3個) 大根と豚肉の炒め物	はっ酵乳(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, でんぷん, あぶら, パン, ぎょうざのかわ, さとう	665kcal 23.8g
9(木)	食パン りんごジャム 野菜スープ たらハーフ揚げ チーズポテト	牛乳		ぎゅうにゅう, たら, パーコン, 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, でんぷん, じゃがいも	639kcal 34.9g
10(金)	たけのこ ご飯 お花見 献立	牛乳	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, でんぷん, ゼリー	642kcal 31.0g
13(月)	ご飯 ふわっと玉子と豆腐のスープ タッカルビ カラフルゼリー	牛乳	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, でんぷん, あぶら, さつまいも, さとう, ゼリー	664kcal 23.0g
14(火)	わかめご飯 具だくさん汁 いかの一味マヨ焼 菜の花サラダ(塩中華ドレッシング)	牛乳	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	669kcal 31.4g
15(水)	ご飯 ハヤシシチュー ココロソテー 清見オレンジ	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウィンナー	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	779kcal 28.9g
16(木)	ご飯 かき玉汁 かつおのココロ揚げ ひじきのそぼろ煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう, たまご, かつお, ぶたかた, だいたし, 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, でんぷん, こめ, あぶら, さとう	707kcal 37.8g
17(金)	ご飯 宮崎県 メニュー ざぶ汁 チキン南蛮(外カリ入り) 日向夏ゼリー	牛乳	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, でんぷん, あぶら, さとう, ゼリー	739kcal 25.2g
20(月)	ご飯 野菜ふりかけ ワンタンスープ 生揚げのチリソース フルーツミックス	牛乳	2	ぎゅうにゅう, たまご, かつお, ぶたかた, だいたし, あぶらあげ, ひじき	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, みかんかん, りんごかん	こめ, あぶら, わんたんのかわ, さとう, でんぷん	667kcal 23.7g
21(火)	ご飯 玉ねぎときぬさやのみそ汁 照焼きハンバーグ じゃが芋の含め煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう, みそ, とりもも, 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, でんぷん, じゃがいも	661kcal 23.4g
22(水)	ご飯 マーボー豆腐 春巻 美生柑	牛乳	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, いら, みしょうかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, はるさめ, はるまきのかわ	773kcal 29.2g
23(木)	ご飯 ポークカレー 春キャベツのサラダ(フルドレッシング) いちごスティックケーキ	牛乳		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	830kcal 27.0g
24(金)	ココアマールパン 魚介とじゃが芋のトマトスープ マスタードチキン 海藻サラダ(フルドレッシング)	牛乳		ぎゅうにゅう, いか, えび, あさり, とりもも, わかめ, ひじき	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	691kcal 30.2g
27(月)	ご飯 なめこのみそ汁 あじフライ(ソース) こんにゃくの甘辛炒め	牛乳	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, こんにゃく, しいたけ	こめ, あぶら, パン, こむぎ, さとう, ごま	690kcal 27.2g
28(火)	ご飯 ジュリエンスープ ビーンズドライカレー さつま芋スティック	牛乳	2	ぎゅうにゅう, パーコン, ぶたかた, だいず	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	724kcal 24.5g
30(木)	背割り コッペパン コーンクリームシチュー ★焼きフランクのパーベキューソース キャベツソテー	飲むヨーグルト(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, ウィンナー	たまねぎ, にんじん, ブロccoli, とうもろこし, キャベツ	パン, あぶら, こめ, さとう, でんぷん	770kcal 31.7g

平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より
708kcal
28.9g

保護者の方へ

《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。

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。



【給食献立表】および
【アレルギー用詳細献立表】

