



9月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



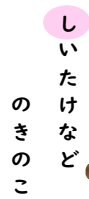
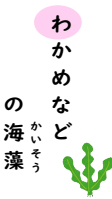
うめミルちゃん

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※
2(水)	ごはん ポークカレー だいこんサラダ(わふうドレッシング) フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, ヨーグルト	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, きゅうり	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	667kcal 20.7g
3(木)	ごはん わかめとうふのみそしる ぶたにくのしょうがやき おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, みそ, ぶたにく	ながねぎ, しょうが, こまつな, こんにゃく, もやし	こめ, あぶら	516kcal 21.0g
4(金)	しょくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, たら, ぶたにく, だいず	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリ, パセリ, バジル, ローレル, にんにく, えだまめ	パン, あぶら, こめこ, でんぷん, じゃがいも, さとう	555kcal 27.2g
7(月)	ごはん きのこのみそしる あじフライ(ソース) きりぼしだいこんのカレーいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, あじ, ぶたにく	しめじ, しいたけ, えのきたけ, ながねぎ, にんじん, きりぼしだいこん, とうもろこし	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう	556kcal 19.3g
8(火)	わかめごはん くまもとけん きょうどりようり タイピーエン とりにくのみそいため れいとうみかん	ぎゅうにゅう		わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, いか, とりにく, みそ	しょうが, にんじん, キャベツ, しいたけ, たまねぎ, もやし, いんげん, みかん	こめ, あぶら, はるさめ, さとう, でんぷん	552kcal 22.0g
9(水)	せわりコッパパン マカロニスープ ★チリビーンズ シャインマスカットゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, だいず, いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく	パン, あぶら, マカロニ, ゼリー	523kcal 26.0g
10(木)	ごはん じゃがいもとなまあげのごまじる さわらのつけやき ひじきのそぼろに まごわやさしい こんだて	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, さわら, ぶたにく, ひじき	にんじん, はくさい, しょうが, しいたけ	こめ, じゃがいも, ごま, あぶら, さとう	592kcal 26.9g
11(金)	ごはん おやこに ゆでやさい (しおちゅうかドレッシング) こめこりんごタルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりにく, さつまあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, チンゲンサイ, もやし	こめ, あぶら, さとう, タルト	591kcal 21.4g
14(月)	ごはん キャベツとさつまいものみそしる ししゃものからあげ(2ほん) こうやどうふのそぼろに	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, みそ, ししゃも, ぶたにく, こうやどうふ	キャベツ, ながねぎ, にんじん	こめ, さつまいも, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	560kcal 20.7g
15(火)	ごはん かきたまじる とりにくのこうみやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, たまご, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, えのきたけ, こまつな, しょうが, にんにく, にんじん, ごぼう, こんにゃく	こめ, でんぷん, さとう, あぶら	527kcal 22.5g
16(水)	ごはん にくだんごスープ いかメンチ(ソース) もやしのバターじゃようゆいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, いか	だいこん, たまねぎ, こまつな, にんじん, キャベツ, もやし, エリンギ	こめ, でんぷん, さとう, あぶら, パンこ, こむぎこ, バター	546kcal 19.3g
17(木)	ごはん けんちんじる さばのしおやき いんげんのごまいため かながわけん きょうどりようり	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とうふ, さば	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, いんげん, しめじ	こめ, あぶら, さといも, さとう, ごま	562kcal 24.0g
18(金)	よこわりまるパン ポテトポタージュ ★ハンバーグのバーベキューソース カラフルソテー	のむヨーグルト (グリーン)		のむヨーグルト, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ぶたにく, とりにく, ウインナー	たまねぎ, キャベツ, にんじん, えだまめ, とうもろこし	パン, バター, じゃがいも, こめこ, でんぷん, さとう, あぶら	545kcal 22.7g
24(木)	ごはん ハヤシチュー いんげんとコーンのソテー なし じゅうごやこんだて	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, ウインナー	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, なし	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こめこ	611kcal 19.6g
25(金)	なめし ぐだくさんじる さといもととりにくのみそに つきみだんご	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, とりにく, みそ	ひろしまな, きょうな, だいこんば, にんじん, だいこん, はくさい, ながねぎ, しょうが, たまねぎ	こめ, あぶら, さといも, さとう, だんご	554kcal 21.2g
28(月)	ごはん マーボーどうふ はるまき コロコロりんごかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, 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, たら, キャベツ, りんごかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, はるまきのかわ, はるさめ	676kcal 23.2g
29(火)	ごはん なすのみそしる とりにくのからあげ こんにゃくのあまからいため	のむヨーグルト (グリーン)		のむヨーグルト, あぶらあげ, みそ, とりにく, ぶたにく	なす, ながねぎ, こまつな, にんにく, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	549kcal 21.2g
30(水)	くろざとうしょくパン きのこのクリームシチュー オムレツ(ケチャップ) キャベツソテー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, たまご, ウインナー	たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, キャベツ	パン, あぶら, じゃがいも, こめこ, でんぷん, さとう	582kcal 23.1g



こんだて
まごわやさしい献立

へいきんえいようか
※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より

570kcal
22.3g

「まごわやさしい」は、栄養バランスをよくするために取り入れたい食材の頭文字をとった言葉です。これらは、和食でよく使われる食材でもあります。どんな食材が使われているか、見てみてください。

アレルギー用詳細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」にアクセスしてご覧いただけます。



※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。