

10月1日(木)			10月2日(金)			10月5日(月)			10月6日(火)		
ご飯 牛乳 のっぺい汁 いわしフライ ソース 切り干し大根と豚肉の塩炒め			ご飯 牛乳 秋野菜カレー チンゲン菜ともやしのサラダ ごまドレッシング ヨーグルト			ご飯 牛乳 さつまい 豚肉のしょうが炒め みかん			ご飯 牛乳 ユイミータン 鶏肉の中華風照り焼 ベーコンとごぼうの炒め物		
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60g)	1 個	乳	ご飯(精米70g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個
	乳 飲用牛乳 200ml	1 本		乳 飲用牛乳 200ml	1 本		乳 飲用牛乳 200ml	1 本		乳 飲用牛乳 200ml	1 本
	にんじん	10 g		油	0.8 g		油	0.5 g		たまねぎ	10 g
	だいこん	20 g		おろしにんにく	0.5 g		若鶏もも こま	10 g		ホールコーン	8 g
	さといも	20 g		若鶏もも 2cm角	35 g		にんじん	10 g		コーンペースト	20 g
	他 油揚げ	5 g		たまねぎ	50 g		だいこん	20 g		卵	15 g
	干ししいたけ	0.7 g		にんじん	20 g		さつまいも	35 g		ながねぎ	5 g
	系こんにやく	10 g		さつまいも	40 g	他	油揚げ	5 g		塩	0.65 g
	塩	0.4 g		しめじ	6 g		はくさい	15 g		白こしょう	0.01 g
	しょうゆ	3.7 g	麦	カレー粉	17 g		ながねぎ	5 g	魚他	中華スープ	1.25 g
麦他魚	みりん	1 g		カレー粉	0.2 g		赤みそ	8 g		しょうゆ	1 g
	片栗粉	2 g		他 トマトケチャップ	3 g		かつお節	2 g		片栗粉	1.5 g
	かつお節	2 g		他 中濃ソース	1 g		水	100 g		水	120 g
	水	100 g		塩	0.1 g		油	1 g		若鶏もも 切身 50g	1 切
	麦他魚 いわじらライ 40g	1 個		白こしょう	0.03 g		豚かた 千切り	30 g		しょうゆ	2.4 g
	油	4 g		油	80 g		にんじん	8 g		酒	1.5 g
	他 クラス付ソース	5 g		チンゲンサイ	12 g		たまねぎ	30 g		オイスターソース	1 g
	油	0.5 g		もやし	35 g		とうもろこし	15 g		トウバンジャン	0.1 g
	豚かた 千切り	20 g		ホールコーン	5 g		おろししょうが	0.8 g		おろししょうが	0.5 g
	にんじん	7 g	実乳	ごまドレッシング	5 g		しょうゆ	3.5 g		おろしにんにく	0.1 g
他	切り干し大根	5 g		ヨーグルト 80g	1 個		酒	1 g	実	ごま油	0.5 g
	ながねぎ	8 g					三温糖	1.5 g		白いりごま	1 g
	塩	0.2 g					みりん	1 g		油	1 g
	黒こしょう	0.01 g				果	みかん	1 個		油	1 g
	しょうゆ	2 g								ほうろく	8 g
	酒	1 g								にんじん	10 g
	ごま油	0.3 g								ごぼう	15 g
										えのきたけ	10 g
										ピーマン	5 g
										しょうゆ	2.4 g
										酒	2 g
										白こしょう	0.01 g

■特定原材料9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ギーを記載しています。

卵 ・ 乳 ・ 麦 ・ ソ ・ ピ ・ 甲 ・ 実 ・ 果 ・ 魚 ・ 肉 ・ 他

上記の分類から、該当するアレルギーに○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、該当献立にアレルギー(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ギー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)

令和8年 小学校

10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)			10月13日(火)		
きのこご飯 牛乳 里芋のみそ汁 さけのコロコロカレー揚げ お浸し しょうゆ			背割りコッペパン ミルクコーヒー 白菜とベーコンのスープ ビーンズドライカレー フライドポテト			ご飯 牛乳 油ふ井の具 わかめサラダ ナムルドレッシング 青梅産ブルーベリーゼリー			ご飯 牛乳 五目玉子スープ ブルコギ炒め りんご		
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
他乳 他 魚	きのこごはん(精米60g)	1 個	麦乳 乳	背割りコッペパン(小麦粉45g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個
	他 飲用牛乳 200ml	1 本		他 ミルクコーヒー 200ml	1 本		他 飲用牛乳 200ml	1 本		他 飲用牛乳 200ml	1 本
	油揚げ	5 g		油	0.5 g		油	0.4 g		油	0.5 g
	さといも	30 g		ばらベーコン	7 g		おろししょうが	0.1 g		他 若鶏もも こま	12 g
	ながねぎ	10 g		にんじん	10 g		にんじん	15 g		冷凍豆腐	20 g
	塩	0.1 g		はくさい	30 g		たまねぎ	50 g		他 卵	17 g
	白みそ	8 g		えのきたけ	10 g		干ししいたけ	1 g		卵	10 g
	かつお節	2 g		塩	0.6 g	他麦卵	油揚げ	5 g		ながねぎ	10 g
	水	100 g		白こしょう	0.02 g		油ふ	5 g		塩	0.7 g
	さけ 2cm角	50 g		チキンブイヨン	1.1 g		液卵	35 g		白こしょう	0.01 g
	おろししょうが	0.2 g		しょうゆ	0.3 g		さやいんげん	8 g		しょうゆ	0.8 g
	しょうゆ	2.4 g		水	120 g		三温糖	2.5 g		酒	0.5 g
	酒	1 g		油	0.5 g		みりん	1 g	他魚	ごま油	0.3 g
	カレー粉	0.2 g		おろしにんにく	0.3 g		しょうゆ	6 g		中華スープ	1 g
	米粉	4 g		豚かた 挽き	20 g		キャベツ	35 g		片栗粉	2 g
	片栗粉	4 g	他	乾燥大豆	2 g		にんじん	8 g		水	120 g
	カレー粉	0.2 g		たまねぎ	15 g	実他果	生わかめ	5 g		チンゲンサイ	10 g
	油	4 g		大豆(冷凍)	20 g		ナムルドレッシング	5 g		油	1 g
	こまづな	15 g		ホールコーン	6 g		青梅産ブルーベリーゼリー 50g	1 個		豚かた こま	25 g
	もやし	30 g		カレールウ	4 g					にら	3 g
	えのきたけ	6 g	他	中濃ソース	1 g					にんじん	10 g
	グラス付しょうゆ	2.5 g		しょうゆ	1 g					たまねぎ	15 g
				塩	0.1 g					もやし	15 g
				塩	60 g					しめじ	5 g
				フレンチポテト	60 g					おろしにんにく	0.5 g
				油	4 g					しょうゆ	3 g
				クッキングソルト	0.2 g					コチュジャン	2 g
										酒	0.5 g
										三温糖	2 g
									実果	白すりごま	1 g
										白こしょう	0.005 g
										ごま油	0.5 g
										りんご	1/6 個

× モ

令和8年

アレルギー用詳細献立表(予定)

小学校

10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)			10月19日(月)		
ご飯 牛乳 なすのみそ汁 かつおメンチ ソース うま塩肉じゃが			背割リコッパパン 牛乳 チリトマトスープ ツナペースト 白桃ゼリー			ご飯 牛乳 小松菜と豆腐のみそ汁 鶏肉の塩こうじ焼 もやしの炒め煮 紅梅まんじゅう			ご飯 牛乳 生揚げのごま汁 さばの黒しょう焼 お浸し しょうゆ		
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60g)	1 個	麦乳	背割リコッパパン(小麦粉45g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	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
他	たまねぎ	15 g	他	オリーブ油	0.5 g	他	油揚げ	5 g	他	生揚げ	25 g
	なす	10 g		おろしにんにく	0.3 g		木綿豆腐	25 g		にんじん	10 g
他	油揚げ	5 g	他	ばらベーコン	8 g	他	なごねぎ	8 g	実	だいこん	25 g
	木綿豆腐	20 g		たまねぎ	15 g		赤みそ	4.5 g		白練りごま	4 g
他	赤みそ	4.5 g	他	にんじん	10 g	他	白みそ	4.5 g	実	白みそ	9 g
	白みそ	4.5 g		白いんげん豆	10 g		かつお節	2 g		みりん	1 g
麦他	かつお節	2 g	他	さやいんげん	10 g	麦他	水	120 g	麦他	かつお節	2 g
	水	120 g		トマト缶ダイス	20 g		こまつな	15 g		水	120 g
魚	かつおメンチカツ40g	1 個	他	トマトケチャップ	3 g	魚	若鶏もも 切身 50g	1 切	実	白すりごま	0.8 g
	油	4 g		塩	0.65 g		塩こうじ	4.4 g		さば 切身 50g	1 切
他	クラス付ソース	5 g	他	白こしょう	0.02 g	他	酒	2 g	魚	しょうゆ	3 g
	油	0.5 g	他	チキンブイヨン	1.15 g		ごま油	1 g		酒	1.5 g
他	おろししょうが	0.3 g	他	しょうゆ	0.3 g	他	油	2 g	他	みりん	1 g
	おろしにんにく	0.3 g	他	水	100 g	他	油	0.5 g		おろししょうが	1 g
他	豚かた こま	20 g	果	チリパウダー	0.2 g	他	豚かた 挽き	10 g	他	おろしにんにく	0.3 g
	たまねぎ	15 g		レモン果汁	1 g	他	にんじん	8 g		黒こしょう	0.01 g
他	にんじん	10 g	果	油	0.5 g	他	たまねぎ	10 g	他	ごま油	1 g
	じゃがいも	30 g	果	たまねぎ	12 g	他	もやし	25 g	他	油	2 g
他	糸こんにゃく	5 g	魚	ホールコーン	6 g	他	ピーマン	4 g	他	こまつな	15 g
	さやいんげん	5 g	魚	ツナフレーク	25 g	他	しょうゆ	1.5 g		白こんにゃく	10 g
他	塩	0.4 g	魚	キャベツ	15 g	他	塩	0.1 g	他	もやし	30 g
	三温糖	0.8 g	魚	塩	0.2 g	他	酒	1 g	他	クラス付しょうゆ	2.5 g
他	酒	0.5 g	他	白こしょう	0.01 g	他	三温糖	0.7 g	他		
	みりん	0.3 g	果他	調理用ノンエッグマヨネーズ	10 g	果卵麦乳	片栗粉	0.5 g	他		
他	ごま油	0.3 g	果他	白桃ゼリー	50 g	果卵麦乳	紅梅饅頭 40g	1 個	他		
			果他			果卵麦乳			他		

メモ

令和8年

アレルギー用詳細献立表(予定)

小学校

10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)		
ご飯 牛乳 中華もやしスープ 生揚げのキムチ炒め コロコロ大学いも			ご飯 牛乳 肉団子と春雨のスープ マーボーじゃが 三色杏仁ゼリー			ご飯 牛乳 団子汁 さんまの竜田揚げ みかん			横割り丸パン 牛乳 ミルクスープ ハンバーグのトマトソース ベジタブルソテー		
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60g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	乳	横割り丸パン(小麦粉45g)	1 個
	乳 飲用牛乳 200ml	1 本		乳 飲用牛乳 200ml	1 本		乳 飲用牛乳 200ml	1 本		乳 飲用牛乳 200ml	1 本
	油	0.5 g		油	10 g		豚かた こま	10 g		油	0.5 g
	若鶏もも こま	15 g		ミートボール	22 g		にんじん	10 g		ばらベーコン	8 g
	もやし	25 g		緑豆はるさめ	4 g		だいこん	20 g		たまねぎ	20 g
	にんじん	10 g		たまねぎ	15 g		白玉もち	25 g		にんじん	10 g
	ながねぎ	10 g		塩	0.6 g		干しいいたけ	0.7 g		フロッコリー	15 g
	塩	0.6 g		白こしょう	0.01 g		ながねぎ	5 g		えのきたけ	5 g
	白こしょう	0.01 g		魚他 中華スープ	1.25 g		塩	0.4 g		塩	0.6 g
	しょうゆ	1.7 g		しょうゆ	1 g		しょうゆ	4 g		白こしょう	0.02 g
魚他	酒	0.5 g	魚他	片栗粉	1 g	魚	酒	1 g	乳	チキンブイヨン	1 g
	中華スープ	1.2 g		水	120 g		かつお節	2 g		乳 調理用牛乳	30 g
	水	120 g		ごま油	0.5 g		水	120 g		米粉	2 g
	ごま油	0.5 g		にら	3 g		ごまつな	10 g		水	120 g
	他 生揚げ	1 g		じゃがいも	50 g		さんま 開き 30g	1 枚		乳他 生クリーム	5 g
	油	4.5 g		油	0.5 g		おろししょうが	0.3 g		他 ハンバーグ 50g	1 個
	おろしにんにく	0.3 g		おろしにんにく	0.3 g		しょうゆ	3 g		油	2 g
	おろししょうが	0.2 g		豚かた 挽き	20 g		酒	1 g		他 トマトビュレー	8 g
	豚かた こま	0.2 g		たまねぎ	10 g	果	米粉	4 g		おろしにんにく	0.3 g
	たけのこ水煮ﾄﾋﾄ	10 g		たけのこ水煮ﾄﾋﾄ	10 g		片栗粉	4 g		塩	0.3 g
魚他	はくさいキムチ	15 g		塩	0.1 g		油	4 g		白こしょう	0.01 g
	中華スープ	0.1 g		三温糖	1 g		みがん	1 個		三温糖	0.8 g
	赤みそ	1.5 g		赤みそ	3 g					他 中濃ソース	0.3 g
	三温糖	0.7 g		しょうゆ	1 g					片栗粉	0.4 g
	酒	1 g		しょうゆ	1 g					水	5 g
	しょうゆ	0.5 g		トウバンジャン	0.08 g					オリニブ油	0.5 g
	コチュジャン	0.1 g		片栗粉	0.8 g					油	0.5 g
	片栗粉	1.5 g		ごま油	0.5 g				他	にんじん	5 g
	ごま油	0.5 g	他	三色杏仁ゼリー	4.5 g					むきえだまめ	20 g
	さつまいも	50 g								ホールコーン	20 g
	油	4 g								塩	0.3 g
	三温糖	4 g								白こしょう	0.01 g
	しょうゆ	1 g								チキンブイヨン	0.1 g
	片栗粉	0.2 g									
	水	5 g									
	実 黒いりごま	0.3 g									

令和8年

アレルギー用詳細献立表(予定)

小学校

10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)		
ご飯 牛乳 もずくのみそ汁 たらのレモンソース にんじんしりしり			ご飯 はっ酵乳(プレーン) ハヤシチュー オムレツ ゆで野菜 塩中華ドレッシング			わかめご飯 牛乳 すまし汁 いかのみそマヨ焼 キャベツの塩昆布炒め			ご飯 牛乳 豆乳チゲ 揚げぎょうざ(2個) みかん		
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 他	ご飯(精米60g)	1 個	乳	ご飯(精米70g)	1 個	乳 他	わかめご飯(精米70g)	1 個	乳 他	ご飯(精米60g)	1 個
	飲用牛乳 200ml	1 本		はっ酵乳(プレーン) 125ml	1 本		飲用牛乳 200ml	1 本		飲用牛乳 200ml	1 本
	もずく	15 g		油	0.8 g		木綿豆腐	20 g		押し豆腐	60 g
	木綿豆腐	30 g		おろしにんにく	0.5 g		もみじ型かまぼこ	10 g		豚かた こま	20 g
	えのきたけ	5 g		豚かた 千切り	35 g		ながねぎ	5 g		にんじん	10 g
	ながねぎ	5 g		塩	0.2 g		塩	0.7 g		もやし	30 g
	赤みそ	4.5 g		白こしょう	0.01 g		しょうゆ	1.6 g		たまねぎ	15 g
	白みそ	4.5 g		たまねぎ	50 g		酒	1 g		にら	5 g
	かつお節	2 g		にんじん	20 g		かつお節	2 g		ながねぎ	10 g
	水	120 g		マッシュルーム水煮	10 g		水	120 g		しめじ	5 g
	魚	たら 切身 50g		ハヤシルウ	12 g	魚	ほうれんそう	10 g		えのきたけ	5 g
	塩	0.1 g		トマトケチャップ	3 g		いが 切身 50g	1 切		はくさいキムチ	12 g
	白こしょう	0.01 g		中濃ソース	1 g		調理用ノンエッグマヨネーズ	8 g	魚他	油	1 g
	米粉	4 g		しょうゆ	1 g		赤みそ	1.9 g		中華スープ	1.5 g
	片栗粉	4 g		パプリカ粉末	0.05 g		みりん	1 g		酒	1 g
	油	4 g		米粉	2 g		油	2 g		しょうゆ	0.5 g
	三温糖	1.2 g		水	80 g		油	0.4 g		三温糖	1 g
	しょうゆ	3 g	卵	オムレツ 50g	1 個		おろしにんにく	0.2 g		赤みそ	6 g
	みりん	1 g		油	1 g		にんじん	7 g		テンメンジャン	0.4 g
	水	8 g		キャベツ	26 g		キャベツ	45 g	他	豆乳	20 g
果	レモン果汁	1.2 g		ホールコーン	12 g		チキンブイヨン	0.3 g		水	10 g
	油	0.5 g		こまつな	12 g	麦	塩昆布	0.7 g		ぎょうざ 18g	2 個
	にんじん	30 g		塩中華ドレッシング	5 g		しょうゆ	1 g		油	4 g
	ピーマン	5 g					黒こしょう	0.01 g	果	みかん	1 個
	ツナフレーク	15 g					白すりごま	0.8 g			
	しょうゆ	1 g					ごま油	0.4 g			
	塩	0.2 g									
	白すりごま	0.6 g									
	白いりごま	0.4 g									

メモ

アレルギー用詳細献立表(予定)
小学校

令和8年

10月30日(金)											
ミルクパン 牛乳 パンプキンポタージュ スパイシーチキン ナポリタンソデー											
アレルギー	食品名	分量									
麦乳	ミルクパン粕(小麦粉45g)	1個									
	乳 飲用牛乳 200ml	1本									
乳	調理用バター	1g									
	ばらベーコン	8g									
	たまねぎ	20g									
	かぼちゃペースト	20g									
	かぼちゃ	20g									
	塩	0.6g									
	白こしょう	0.02g									
	チキンブイヨン	1.15g									
乳	調理用牛乳	40g									
	米粉	2g									
乳	水	100g									
	生クリーム	5g									
	若鶏もも 切身 50g	1切									
	オリーブ油	0.5g									
	おろしにんにく	0.3g									
	塩	0.2g									
	黒こしょう	0.02g									
	チリパウダー	0.02g									
麦	油	2g									
	スパゲッティ	15g									
	油	0.5g									
	ウィンナー	0.5g									
	にんじん	8g									
	たまねぎ	15g									
他	トマトケチャップ	6g									
	トマトピューレー	3g									
他	ウスターソース	1g									
	塩	0.05g									
	白こしょう	0.01g									
	さやいんげん	3g									

メモ