

11月2日(月)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6日(金)		
ご飯 牛乳 ワントンスープ 鶏肉の漬焼 三色杏仁ゼリー			食パン 牛乳 りんごジャム 森のシチュー チキンナゲット(2個) マカロニのケチャップ炒め			ご飯 牛乳 豚汁 いかのスパイシーマヨ焼 小松菜とコーンの炒め物			ご飯 はっ酵乳(プレーン) ポークストロガノフ きのこのバターじゃようゆソテー 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	ご飯(精米60g)	1 個	麦乳	食パン(小麦粉45g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	乳	ご飯(精米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(プレーン) 125ml	1 本
	若鶏もも こま	10 g		りんごジャム 15g	1 個		油	0.5 g		油	1 g
	にんじん	10 g		油	0.8 g		おろししょうが	0.3 g		おろしにんにく	0.5 g
	わたんたんの皮	6 g		ウィンナー	10 g		豚かた こま	20 g		豚かた こま	35 g
	たまねぎ	15 g		たまねぎ	30 g		にんじん	10 g		塩	0.2 g
	塩	0.7 g		にんじん	10 g		だいこん	20 g		白こしょう	0.02 g
	白こしょう	0.02 g		ブロッコリー	20 g		じゃがいも	20 g		たまねぎ	50 g
	中華スープ	1 g		マッシュルーム水煮	12 g		ごぼう	5 g		にんじん	20 g
	しょうゆ	0.3 g		塩	0.7 g	他	木綿豆腐	20 g	他他他	トマトケチャップ	12 g
魚他	水	120 g	乳	白こしょう	0.02 g		糸こんにゃく	10 g		トマトピューレー	10 g
	こまつな	10 g		チキンフイヨン	1 g		ながねぎ	5 g		中濃ソース	5 g
	ごま油	0.5 g		調理用牛乳	40 g		塩	0.1 g		しょうゆ	2 g
	若鶏もも 切身 50g	1 切		米粉	4 g		白みそ	8.5 g		三温糖	2 g
	塩	0.2 g		水	80 g		かつお節	2 g		塩	0.2 g
	しょうゆ	1.5 g		生クリーム	8 g		水	100 g		白こしょう	0.02 g
	酒	1.4 g		チキンナゲット 20g	2 個	魚	いが 切身 50g	1 枚		パプリカ粉末	0.05 g
	三温糖	0.3 g		油	4 g		調理用ノンエックマヨネーズ	8 g		チキンフイヨン	1 g
	おろししょうが	1 g		シヨニトバズダ ベジネ	15 g		おろしにんにく	0.3 g		米粉	5 g
	おろしにんにく	0.1 g	麦	オリーブ油	0.5 g		塩	0.2 g		水	80 g
	水	10 g		おろしにんにく	0.3 g		カレー粉	0.1 g	乳乳	生クリーム	3 g
	油	1 g		たまねぎ	10 g		黒こしょう	0.03 g		調理用バター	0.7 g
他	三色杏仁ゼリー	45 g		にんじん	8 g		チリパウダー	0.03 g		しめじ	8 g
				ピーマン	3 g		油	2 g		エリンギ	8 g
				チキンフイヨン	0.1 g		油	0.5 g		マッシュルーム水煮	10 g
				トマトケチャップ	6 g		おろししょうが	0.2 g		キャベツ	20 g
				ウスターソース	1 g		おろしにんにく	0.1 g		ホールコーン	8 g
				塩	0.1 g		にんじん	7 g		塩	0.2 g
							ホールコーン	15 g		しょうゆ	0.8 g
							しめじ	7 g	果他	酒	1 g
							こまつな	25 g		レモンゼリー 30g	1 個
							塩	0.3 g			
							白こしょう	0.01 g			
							しょうゆ	0.7 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。



令和8年

アレルギー用詳細献立表(予定)

小学校

11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)				
ご飯 牛乳 油揚げのみそ汁 焼きさば 小松菜と玉子の炒め物			豚肉とごぼうのご飯 牛乳 白菜のみそ汁 ぶりのコロコロ揚げ みかん			ご飯 牛乳 チキンカレー 大根サラダ ごまドレッシング ヨーグルトクレープ			赤飯 牛乳 ごま塩 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 煮しめ				
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 他 魚 水 油 卵	ご飯(精米60g)	1 個	乳 他 他 魚 水 油 卵	豚肉とごぼうのご飯(精米60g)	1 個	乳 麦 他 麦 他 麦 他果	ご飯(精米70g)	1 個	乳 麦 他 他 魚	赤飯(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		
	油揚げ	10 g		はくさい	25 g		油	0.8 g		ごま塩	2.25 g		
	木綿豆腐	20 g		にんじん	10 g		おろしにんにく	0.5 g		木綿豆腐	20 g		
	ながねぎ	10 g		木綿豆腐	15 g		若鶏もも 2cm角	35 g		もみじ型かまぼこ	10 g		
	生わかめ	4 g		赤みそ	4.5 g		たまねぎ	50 g		ながねぎ	5 g		
	赤みそ	4.5 g		にんじん	4.5 g		にんじん	20 g		塩	0.9 g		
	白みそ	4.5 g		かつお節	2 g		じゃがいも	50 g		しょうゆ	0.3 g		
	かつお節	2 g		水	120 g		カレールウ	17 g		酒	1 g		
	さば 切身(薄塩) 50g	120 g		かり 2cm角	50 g		カレー粉	0.2 g		かつお節	2 g		
	油	2 g		おろししょうが	0.3 g		トマトケチャップ	3 g		水	120 g		
	油	0.5 g		おろしにんにく	0.3 g		中濃ソース	1 g		ほうれんそう	10 g		
	ばらベーコン	5 g		しょうゆ	3 g		塩	0.1 g		若鶏もも 切身 50g	1 切		
卵	たまねぎ	10 g	果	酒	1 g		白こしょう	0.03 g	魚	おろしにんにく	0.3 g		
	炒りたまご	20 g		みりん	1 g		水	80 g		しょうゆ	3 g		
	塩	0.1 g		米粉	4 g		たいこん	35 g		酒	2 g		
	白こしょう	0.01 g		片栗粉	4 g		しめじ	6 g		米粉	4 g		
	こまつな	20 g		油	6 g		さやいんげん	5 g		片栗粉	4 g		
			みかん	1 個	ごまドレッシング		5 g	油		4 g		にんじん	12 g
					ヨーグルトクレープ35g		1 個			たけのこ水煮缶	12 g		
								三角こんにゃく		15 g			
								さつま揚げ		15 g			
								干しいたけ		1 g			
								三温糖		1 g			
								しょうゆ		3.5 g			
								酒		1 g			
								水		10 g			

アレルギー用詳細献立表(予定)
小学校

令和8年

11月13日(金)			11月16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)		
黒砂糖食パン 飲むヨーグルト(プレーン) クリームシチュー オムレツ ケチャップ ブロッコリーサラダ フレンチドレッシング			ご飯 牛乳 中華どんの具 揚げぎょうざ(2個) みかん			背割りコッペパン 牛乳 イタリアンスープ 焼きフランクのケチャップソース 高菜マヨボテ			ご飯 牛乳 青梅産野菜のみそ汁 あじフライ ソース いんげんの甘辛炒め		
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
麦乳	黒砂糖食パン(小麦粉45g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	麦乳	背割りコッペパン(小麦粉45g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個
乳	飲むヨーグルト(プレーン) 150ml	1 本	乳	飲む牛乳 200ml	1 本	乳	飲む牛乳 200ml	1 本	乳	飲む牛乳 200ml	1 本
油		0.8 g	油		0.5 g	油		0.5 g	他	たいこん	15 g
鶏	若鶏もも 2cm角	25 g	鶏	おろしにんにく	0.3 g	鶏	若鶏もも こま	15 g	他	木綿豆腐	20 g
たまねぎ		30 g	たまねぎ	おろししょうが	0.3 g	たまねぎ	にんじん	10 g	他	はくさい	20 g
にんじん		20 g	豚かた	こま	15 g	にんじん	たまねぎ	30 g	他	ながねぎ	15 g
じゃがいも		30 g	たまねぎ		50 g	じゃがいも	ホールコーン	10 g	他	赤みそ	5 g
塩		0.7 g	にんじん		15 g	塩	粉チーズ	2 g	他	白みそ	4.5 g
白こしょう		0.02 g	たけのこ水煮缶		12 g	白こしょう	かつお節	15 g	他	かつお節	2 g
鶏	チキンピュイオン	1 g	むきえび		10 g	鶏	生パン粉	1.5 g	麦乳	水	120 g
乳	調理用牛乳	40 g	甲魚	いか 短冊	10 g	卵	塩	0.7 g	麦乳	あじフライ 40g	1 枚
米粉		4 g	酒		2 g	油	白こしょう	0.02 g	油	クレス付ソース	6 g
水		80 g	卵	うずら卵水煮	22 g	他	しょうゆ	0.5 g	他	クレス付ソース	5 g
生クリーム		8 g	はくさい		50 g	水	チキンピュイオン	1 g	油		0.5 g
卵	オムレツ 50g	1 個	塩		0.8 g	レタス	水	100 g	他	豚かた	こま
油		1 g	白こしょう		0.02 g	油	ブラジグルド 40g	1 本	他	にんじん	10 g
他	ケチャップ 8g	1 個	しょうゆ		0.3 g	他	トマトケチャップ	5 g	他	さやいんげん	30 g
キャベツ		25 g	酒		1 g	他	中濃ソース	2 g	他	干しいたけ	0.5 g
ブロッコリー		15 g	魚他	中華スープ	1 g	他	三温糖	0.5 g	他	三温糖	2 g
さやいんげん		5 g	水	片栗粉	3.5 g	他	白こしょう	0.01 g	他	しょうゆ	3 g
果	フレンチドレッシング	5 g	水		20 g	他	片栗粉	0.3 g	他	みりん	1 g
			ごま油		0.7 g	他	水	4 g	他	一味唐からし	0.006 g
			揚げぎょうざ 18g		2 個	他	じゃがいも	45 g	実	白いりごま	0.3 g
			油		4 g	他	油	0.5 g	他	ごま油	0.3 g
			みかん		1 個	他	ばらベーコン	5 g			
						他	高菜漬け	8 g			
						他	白こしょう	0.01 g			
						他	調理用ノンエッグマヨネーズ	6 g			

メモ

令和8年

アレルギー用詳細献立表(予定)

小学校

11月19日(木)			11月20日(金)			11月24日(火)			11月25日(水)		
ご飯 牛乳 野菜ふりかけ 玉子スープ じゃが豚キムチ みかん			ピラフ はっ酵乳(いちご) ポトフ ハンバーグのデミグラスソース カラフルゼリー			ご飯 牛乳 ちゃんこ汁 ししゃもの唐揚げ(2本) きんぴらごぼう			ご飯 牛乳 けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ キャベツともやしの炒め物		
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 卵 小麦 大豆 豚 鶏 魚 果	ご飯(精米60g)	1 個	他 乳 果 小麦 大豆 豚 鶏 魚 果	ピラフ(精米60g)	1 個	乳 他 魚	ご飯(精米60g)	1 個	他 乳 小麦 大豆 豚 鶏 魚 果	ご飯(精米60g)	1 個
	乳 飲用牛乳 200ml	1 本		他 ほう酵乳(いちご) 125ml	1 本		乳 飲用牛乳 200ml	1 本		乳 飲用牛乳 200ml	1 本
	卵 野菜ふりかけ 2.5g	1 個		油	0.5 g		他 にんじん	10 g		油	0.5 g
	小麦 油	0.5 g		大豆 ウインナー	15 g		大豆 ミートボール	25 g		大豆 若鶏もも こま	15 g
	豚 若鶏もも こま	10 g		鶏 たまねぎ	30 g		鶏 生揚げ	15 g		鶏 にんじん	10 g
	鶏 冷凍豆腐	20 g		魚 にんじん	15 g		魚 はくさい	30 g		魚 だいこん	15 g
	果 ながねぎ	15 g		小麦 セロリ	2 g		小麦 ながねぎ	5 g		小麦 さといも	20 g
	大豆 ながねぎ	10 g		豚 キャベツ	30 g		豚 しめじ	5 g		豚 ごぼう	5 g
	鶏 塩	0.7 g		魚 さやいんげん	5 g		魚 塩	0.4 g		魚 木綿豆腐	20 g
	魚 白こしょう	0.01 g		果 塩	0.5 g		他 しょうゆ	4 g		小麦 ながねぎ	5 g
乳 卵 小麦 大豆 豚 鶏 魚 果	小麦 しょうゆ	0.8 g	他 乳 果 小麦 大豆 豚 鶏 魚 果	大豆 白こしょう	0.02 g	魚	大豆 酒	1 g	小麦 大豆 豚 鶏 魚 果	小麦 塩	0.4 g
	大豆 酒	0.5 g		豚 チキンピュヨン	1 g		魚 かつお節	2 g		小麦 しょうゆ	4 g
	鶏 こま油	0.3 g		魚 しょうゆ	0.3 g		小麦 水	100 g		大豆 酒	1 g
	豚 中華スープ	1 g		果 白ワイン	0.5 g		魚 しししゃも 15g	2 本		小麦 かつお節	2 g
	魚 片栗粉	2 g		小麦 水	80 g		小麦 米粉	4 g		魚 水	100 g
	果 水	120 g		他 ハンバーグ 50g	1 個		小麦 片栗粉	4 g		小麦 焼き竹輪 25g	1 本
	小麦 チンゲンサイ	10 g		大豆 油	2 g		大豆 油	4 g		小麦 小麦粉	8 g
	豚 油	0.5 g		鶏 デミグラスソース	8 g		魚 豚かた こま	0.5 g		小麦 あおさのり	0.1 g
	鶏 豚もも こま	15 g		果 三温糖	1 g		小麦 にんじん	10 g		大豆 塩	0.1 g
	魚 たまねぎ	15 g		小麦 赤ワイン	1 g		小麦 油	10 g		小麦 油	0.1 g
乳 卵 小麦 大豆 豚 鶏 魚 果	果 にんじん	6 g	他 乳 果 小麦 大豆 豚 鶏 魚 果	大豆 しょうゆ	1 g	魚	大豆 ごぼう	25 g	小麦 大豆 豚 鶏 魚 果	小麦 油	0.3 g
	小麦 じゃがいも	30 g		魚 片栗粉	0.4 g		魚 糸こんにゃく	10 g		小麦 ばらベーコン	5 g
	豚 糸こんにゃく	10 g		果 水	10 g		小麦 三温糖	1.5 g		小麦 にんじん	7 g
	鶏 にら	1.7 g		魚 カラフルゼリー	45 g		小麦 しょうゆ	3 g		小麦 もやし	25 g
	魚 はくさいキムチ	7 g					小麦 みりん	1 g		小麦 キャベツ	20 g
	果 三温糖	0.5 g					小麦 しょうゆ	0.3 g		小麦 塩	0.2 g
	小麦 しょうゆ	2.5 g					魚 白こしょう	0.01 g		小麦 しょうゆ	0.3 g
	豚 酒	0.5 g					小麦 片栗粉	1 g		小麦 水	1 g
	鶏 みりん	0.5 g									
	魚 こま油	0.3 g									
	果 水	10 g									
	小麦 みかん	1 個									

アレルギー用詳細献立表(予定)
小学校

令和8年

11月26日(木)			11月27日(金)			11月30日(月)		
わかめご飯 牛乳 なめこのみそ汁 大根と豚肉の炒め物 りんご			ご飯 牛乳 さといものごま汁 さわらの塩こうじ焼 こんにゃくの甘辛炒め			横割り丸パン 牛乳 白菜スープ コロッケ ソース ツナ入りスクランブルエッグ		
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
乳	わかめご飯(精米70g)	1 個	乳	ご飯(精米60g)	1 個	麦乳	横割り丸パン(小麦粉45g)	1 個
	飲用牛乳 200ml	1 本		飲用牛乳 200ml	1 本		飲用牛乳 200ml	1 本
他	なめこ水煮	15 g	他	きといも	30 g	他	たまねぎ	10 g
	木綿豆腐	30 g		にんじん	10 g		にんじん	10 g
果	ながねぎ	8 g	実	生揚げ	20 g	卵	はくさい	20 g
	赤みそ	9 g		さやいんげん	8 g	魚	マッシュルーム水煮	10 g
油	かつお節	2 g	実	白練りごま	4 g		塩	0.7 g
	水	120 g		白みそ	9 g	他	白こしょう	0.01 g
油	豚かた こま	0.5 g	実	みりん	1 g		チキンフイヨン	1 g
	塩	30 g	魚	かつお節	2 g	他	しょうゆ	0.3 g
果	にんじん	0.1 g		水	100 g		水	120 g
	だいこん	8 g	魚	白すりごま	0.8 g	卵	オリーブ油	0.5 g
果	さやいんげん	30 g		さわら 切身 50g	1 切		コロッケ 50g	1 個
果	三温糖	5 g	油	塩こうじ	4.4 g	他	油	6 g
	オイスターソース	1.5 g	油	酒	2 g		クラス付ソース	5 g
果	しょうゆ	1.5 g	油	みりん	1 g	魚	油	0.5 g
	酒	1 g	油	油	2 g	魚	ウインナー	8 g
果	水	1 g	油	豚かた こま	0.5 g		たまねぎ	10 g
	片栗粉	10 g	油	にんじん	10 g	卵	ツナフレーク	15 g
果	黒こしょう	0.8 g	油	糸こんにゃく	10 g		塩	0.05 g
	りんご	0.01 g	油	干しいたけ	30 g	卵	白こしょう	0.01 g
果		1/6 個	油	三温糖	0.5 g		カレー粉	0.08 g
			油	しょうゆ	2 g	卵	炒りたまご	25 g
果			油	みりん	3 g			
			油	一味唐からし	1 g			
果			油	ごま油	0.006 g			
			油		0.3 g			

メモ