



# 中学校予定献立表



令和5年 4月分

あきる野市秋川学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える		
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ		
10・月	ごはん	牛乳	沢煮椀 さわらの西京だれ ひじきと野菜の彩り炒め		米 油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 さわら 味噌 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが 小松菜	730kcal 32.9g	<b>季節の食べ物</b> ・グリンピース ・さやえんどう ・新ごぼう ・新じゃがいも ・新たまねぎ ・春キャベツ ・たけのこ ・いちご ・清見オレンジ ・美生柑 ・さわら ・あさり ・わかめ  18日 <b>「入学・進級祝い」</b> 新入生の皆さん、在校生の皆さん、ご入学、ご進級おめでとうございます。 始業式から少し時間が経ってしまいましたが、18日の給食では、入学と進級のお祝いとして、「いちごゼリー」を提供しています。楽しみにしてください。 給食センターでは、安全、安心で、おいしい給食を作っていくたいと思います。今年度も、どうぞよろしくお願いたします。  <b>アレルギー対応パンについてのお知らせ</b> 食物アレルギーがあり通常のパンが食べられない児童を対象に、乳・乳製品、卵を除去した <b>アレルギー対応パン</b> の提供を行っています。通常食で提供するパンの種類に関わらず、毎回、乳・乳製品、卵を除去した味のついていないパンを提供します。 アレルギー対応パンの提供を希望される場合は、学校を通してお申し込みください。 学校給食課では、児童の安全に配慮した給食の提供に努めてまいります。ご理解とご協力のほどお願いいたします。
11・火	スパゲッティ	牛乳	スープスパゲッティのソース こんにゃくサラダ 清見オレンジ(1/4)	イタリアドレッシング	スパゲッティ 油 オリーブ油 バター 小麦粉 こんにゃく イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	にんじん 玉ねぎ 大根 マッシュルーム ほうれん草 とうもろこし 清見オレンジ	753kcal 30.2g	
12・水	ごはん	牛乳	豆腐と白菜の味噌汁 野菜かき揚げ 肉じゃが		米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 味噌 豚肉	えのきたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう しょうが さやいんげん	769kcal 21.8g	
13・木	ごはん	牛乳	かきたま汁 さばの塩焼き 刻み昆布の炒めもの		米 でん粉 油 ごま油 砂糖 こんにゃく	牛乳 鶏肉 卵 さば 昆布 さつま揚げ	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ	721kcal 30.9g	
14・金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 いかの鉄板焼き チンゲン菜と ベーコンのソテー		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 いか ベーコン	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ にら にんじん チンゲン菜 もやし	802kcal 42.3g	
17・月	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 ハンバーグ玉ねぎソース 筑前煮		米 じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく ラード でん粉	牛乳 味噌 鶏肉 大豆 豚肉	玉ねぎ 小松菜 にんにく にんじん たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん トマト しょうが	719kcal 27.1g	
18・火	ごはん	牛乳	ボークカレー オムレツ キャベツと枝豆のサラダ お祝いデザート	入学・進級祝い クリーム フルーツ ドレッシング	米 油 でん粉 砂糖 じゃがいも クリームフレッシュドレッシング お祝いデザート	牛乳 豚肉 卵 豆乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし 枝豆 キャベツ いちご	947kcal 28.2g	
19・水	ごはん	牛乳	ちゃんこ汁 豆乳コロッケ 野菜の塩麴炒め		米 油 でん粉 塩麴 パン粉 小麦粉 砂糖	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 豆乳	にんじん 大根 白菜 ごぼう しょうが 長ねぎ 玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	749kcal 24.1g	
20・木	ゆで中華めん	牛乳	チャーシューめんのだれ 荳わかめの炒めもの 清見オレンジ(1/4)		中華めん 油 でん粉 ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 味噌 鶏肉 さつま揚げ 荳わかめ	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 清見オレンジ	706kcal 38.2g	
21・金	ごはん	牛乳	打ち豆汁 めばるのごまだれ 変わりきんぴら		米 里いも 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 めばる 豚肉 さつま揚げ	にんじん 大根 長ねぎ しょうが ごぼう	684kcal 32.4g	
24・月	ごはん	牛乳	豚汁 鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草としらすの煮浸し		米 じゃがいも ごま こんにゃく 砂糖 ごま油 油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 しらす干し 油揚げ 昆布	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく ほうれん草 たけのこ しいたけ	766kcal 36.2g	
25・火	パセリライス	牛乳	ボークストロガノフ ハムと野菜のソテー 美生柑(1/6)		米 マーガリン バター 砂糖 でん粉 油	牛乳 豚肉 生クリーム ハム	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト 枝豆 グリンピース キャベツ 美生柑 パセリ	699kcal 27.8g	
26・水	ごはん	牛乳	新玉ねぎとわかめの味噌汁 鮭の塩焼き 豚肉とごぼうの煮物		米 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 鮭 豚肉	玉ねぎ にんじん ごぼう さやえんどう	700kcal 32.7g	
27・木	丸パン(スライス)	ヨーグルト ドリンク	あさり入りトマトスープ メンチカツ ウインナーとコーンのソテー		パン 油 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	ヨーグルトドリンク 鶏肉 あさり ウインナー 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん かぶ セロリ トマト マッシュルーム とうもろこし キャベツ	681kcal 28.6g	
28・金	ごはん	牛乳	生揚げのカレー煮 ししゃものから揚げ(2) 炒めごぼうサラダ	ノンエッグ マヨネーズ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ 手持ちししゃも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう ごぼう とうもろこし	920kcal 38.6g	

※食材の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	756kcal	31.5g

### 食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。  
 ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。  
 TEL: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

☆学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可能性もありますのでご了承ください。

### 献立表の栄養価について

4月より、文部科学省が作成している最新の「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による栄養価計算を行います。  
 エネルギーの計算方法が変わり、実際に摂取しているエネルギー量により近い数値が算出されるようになりました。計算方法の変更により栄養価の見え方が変わっただけで、給食の内容や提供量は今までと変わりません。

### あきる野市の野菜

#### 3月に使用したのも

- ・長ねぎ
- ・のらぼう菜

#### 4月に使用予定のもの

- ・春キャベツ
- ・長ねぎ
- ・ほうれん草

4月分の給食費の納期限は5月1日です。納期限までに必ず納入してください。

