



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねん がつごん
令和 5年 5月分

あきる野市秋川学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる さいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ		
1月	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかどんのぐ むししゅうまい(2) いんげんのピリからいため		こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく うすらたまごいか むきえび ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこはくさい きくらげ さやいんげん さやえんどう	616kcal 28.7g	きせつ たべもの ・さやえんどう ・しんたまねぎ ・たけのこ ・きゅうり ・カラオレンジ ・みしょうかん
2火	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる いかにごみやき もやしのごまあえいため おちやプリン	ぎょうじしよく 「はちじゅう はちや」	こめ じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま おちやプリン	ぎゅうにゅう わかめ みそいか ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう	574kcal 23.4g	
8月	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー もやしとキャベツのソテー カラオレンジ(1/4)		こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご エリンギ もやし キャベツ カラオレンジ	587kcal 18.7g	 みつか びんごう 2日 びんごう 「八十八夜」 りっしん かぞ に 立春から数えて88日 ちめ はちじゅうはちや 目のことを八十八夜とい ひのうが います。この日は農家に たいせつひ とってほてるでも大切な日 いねわ ちやつ の、稲の福まきや、茶摘 めやす みをはじめる目安にして います。この日はお茶 にちなんで、お茶プリン をいただきます。
9火	ゆで ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメンのぐ くきわかめの ちゅうかいため だいがくも		ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら こんにやく さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく いかなるとりにく くきわかめ さつまあげ	しょうが にんにく きくらげ にんじん ながねぎ たけのこ じゃがいも	619kcal 28.3g	
10水	ごはん	ぎゅうにゅう	キャベツのみそしる ささかまのてんぷん にくじゃが		こめ ごむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ふたにく ささかまほこ	キャベツ にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ さやいんげん	585kcal 20.7g	
11木	グチャップライス	ぎゅうにゅう	ホワイトシチュー やきポロニアソーセージ ミックスビーンズのサラダ	ごま ドレッシ ング	こめ あぶら バター じゃがいも ごむぎこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ポロニアソーセージ だいすい いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ	723kcal 24.5g	
12金	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる しろみさかなのフライ さといものごまみそに	バック ソース	こめ ごむぎこ パンこ あぶら さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ メルルーサ みそ	にんじん しいたけ ほうれんそう さやえんどう	609kcal 26.4g	
15月	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふと ひきにくのあまからに わかめとツナのいためもの カラオレンジ(1/4)		こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ごまつな たけのこ さやいんげん カラオレンジ	584kcal 25.5g	
16火	ごはん	ぎゅうにゅう	こんにゃくのごまじる とりにくのからあげ チンゲンサイのいためもの		こめ ごま でんぷん あぶら ごまあぶら ロード ごむぎこ さとう	ぎゅうにゅう みそ とりにく ハム いわし たら だいす	ごほうれんこん だいこん ながねぎ しょうが にんにく にんじん エリンギ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	589kcal 25.2g	
17水	しょくパン	ぎゅうにゅう	じゃがいものミルクスープ オムレツ ワインソーとやさいのソテー	いちご ジャム	しょくパン バター じゃがいも あぶら でんぷん さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム たまご ワインソー	にんじん たまねぎ とうもろこし ごまつな キャベツ えだまめ	635kcal 21.4g	
18木	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごのはるさめスープ さばのからみやき ピーマンのマヨいため		こめ はるさめ さとう あぶら ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく さば ちくわ とりにく	にんじん はくさい たけのこ なら ながねぎ しょうが にんにく ピーマン たまねぎ さやいんげん	595kcal 24.8g	
19金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	もやしとあつあげのみそしる いわしのしょうがに おかかポテト		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ みそ かつおぶし わかめ いわし	もやし にんじん ごまつな ながねぎ しょうが	592kcal 24.6g	
22月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ きゅうりとかいそうのサラダ みしょうかん(1/6)	わふう ドレッシ ング	こめ しらたき さとう あぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく かいそうミックス	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり みしょうかん	571kcal 23.9g	
23火	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	カレーうどんのつける ちくわのいそべあげ キャベツとツナの いためもの		ゆでうどん さとう でんぷん ごむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ あおのり ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ キャベツ	564kcal 23.7g	
24水	ごはん	ぎゅうにゅう	あすかじる さけのしおやき はるやさいのよしのに	きょうどりようり 「ならけん」	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ さけ	しょうが にんじん だいこん しめじ ごまつな たけのこ しいたけ ぶき さやえんどう	568kcal 28.2g	
25木	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふの オイスターソースに あげきょうざ(2) あんぱんフルーツ		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら パンこ ごむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とりにく かんてん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ みかん きもりんご キャベツ いちご	655kcal 25.9g	
26金	ごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる とりにくのみそだれやき ぶたにくとやさいの いためもの		こめ さといも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく みそ ふたにく かつおぶし	にんじん だいこん ごほう ながねぎ しょうが にんにく しめじ もやし たら	553kcal 28.1g	
29月	パセリライス	りんご ジュース	ニョッキのクリームに ルバーク チョップド キャベツとリンゴのソテー		こめ あぶら マーガリン バター ごむぎこ じゃがいも さとう でんぷん ロード	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム だいす たまご	りんご ユーグレナ しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム エリンギ とうもろこし キャベツ パセリ	665kcal 17.4g	
30火	ごはん	ぎゅうにゅう	とんじる ししゃものなんばんづけ ひじきのもの		こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ ひじき こもちししゃも さつまあげ だいす	しょうが にんじん だいこん ごほう ながねぎ たまねぎ	585kcal 23.0g	
31水	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンアドボ ビーフソテー みしょうかん(1/6)	せかいのりようり 「フィリピン」	こめ あぶら さとう でんぷん ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく だいす うすらたまご ふたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン もやし みしょうかん	579kcal 23.7g	

※食材料の都合により、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。
 ★栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1~2年)は0.9、高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	602kcal	24.3g

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

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』と加工品等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

5月分の給食費の納期限は5月31日です。納期限までに必ず納入してください。
 なお、口座振替の方で、前月分までに未納がある場合は、あわせて振り替えますのでご了承ください。

早寝・早起き・朝ごはん!



しんがっく ばじ
新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、むかし ごがつびよう
こば とう言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる
じま 時期です。休みは ばやね はやお しくじ
げんき ころから
元気な心と体をつくりましょう。

あきる野市の野菜

- 4月に使用したもの
- ・ながねぎ
- 5月に使用予定のもの
- ・キャベツ
 - ・にんじん
 - ・たまねぎ
 - ・ながねぎ
 - ・じゃがいも