



中学校予定献立表



令和5年 5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 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ	エネルギー	たんぱく質	
1・月	ごはん	牛乳	中華丼の具 蒸しゅうまい(2) いんげんのピリ辛炒め		米 油 小麦粉 ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 うすら卵 いか むきえび ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ さやいんげん さやえんどう	802kcal 36.4g	季節の食べ物 ・さやえんどう ・新玉ねぎ ・たけのこ ・きゅうり ・カラオレンジ ・美生柑	
2・火	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 いかの香味焼き もやしのごまあえ炒め お茶プリン	行事食 「八十八夜」	米 じゃがいも ごま油 油 砂糖 ごま お茶プリン	牛乳 わかめ 味噌 いか ベーコン	玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草	708kcal 28.3g		
8・月	ごはん	牛乳	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)		米 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご エリンギ もやし キャベツ カラオレンジ	738kcal 22.6g	2日 行事食 「八十八夜」 立春から数えて88日 目のことを八十八夜とい います。この日は農家に とってはとても大切な日 で、種の播きまきや、茶摘 みをはじめする目安にして いました。この日はお茶 にちなんで、お茶プリン を提供します。	
9・火	ゆで中華めん	牛乳	タンメンの具 荳わかめの中華炒め 大学芋		中華めん 小麦粉 ごま油 こんにゃく さつま芋 油 砂糖 水あめ ごま	牛乳 豚肉 いかなると 鶏肉 荳わかめ さつま揚げ	しょうが にんにく きくらげ にんじん 長ねぎ たけのこ じゃがいも	758kcal 34.2g		
10・水	ごはん	牛乳	キャベツの味噌汁 笹かまの天ぷら 肉じゃが		米 小麦粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 味噌 油揚げ 豚肉 笹かまぼこ	キャベツ にんじん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ さやいんげん	747kcal 25.2g		
11・木	グチャップライス	牛乳	ホワイトシチュー 焼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	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ポロニアソーセージ 大豆 いんげん豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ	922kcal 30.0g		
12・金	ごはん	牛乳	五目汁 白身魚のフライ 里いものごま味噌煮	パック ソース	米 小麦粉 小麦粉 油 里いも 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 メルルーサ 味噌	にんじん しいたけ ほうれん草 さやえんどう	773kcal 32.1g		
15・月	ごはん	牛乳	豆腐と挽肉の甘辛煮 わかめとツナの炒めもの カラオレンジ(1/4)		米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 たけのこ さやいんげん カラオレンジ	738kcal 31.4g		
16・火	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜の炒めもの		米 ごま 小麦粉 油 ごま油 小麦粉 砂糖 ラード	牛乳 味噌 鶏肉 ハム いわし たら 大豆	ごぼう れんこん 大根 長ねぎ しょうが にんにく にんじん エリンギ 玉ねぎ チンゲン菜 とうもろこし	748kcal 30.8g		
17・水	食パン	牛乳	じゃがいものミルクスープ オムレツ ウインナーと野菜のソテー	いちご ジャム	食パン 小麦粉 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 いちごジャム	牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 ウインナー	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 キャベツ 枝豆	794kcal 26.4g		
18・木	ごはん	牛乳	肉団子の春雨スープ さばの辛味焼き ピーマンのマヨ炒め		米 春雨 砂糖 油 ごま 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 さば ちくわ 鶏肉	にんじん 白菜 たけのこ にんにく 長ねぎ しょうが にんにく ピーマン 玉ねぎ さやいんげん	751kcal 30.2g		
19・金	わかめごはん	牛乳	もやしと厚揚げの味噌汁 いわしの生妻煮 おかかポテト		米 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 いわし	もやし にんじん 小松菜 長ねぎ しょうが	750kcal 30.0g		
22・月	ごはん	牛乳	豚丼の具 きゅうりと海藻のサラダ 美生柑(1/6)	和風 ドレッシング	米 しらす 砂糖 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 海藻ミックス	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり 美生柑	725kcal 29.3g		
23・火	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 ちくわの磯辺揚げ(2) キャベツとツナの炒めもの		ゆでうどん 砂糖 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり ツナ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ キャベツ	712kcal 30.5g		
24・水	ごはん	牛乳	飛鳥汁 鮭の塩焼き 春野菜の吉野煮	郷土料理 「奈良県」	米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 鮭	しょうが にんじん 大根 しめじ 小松菜 たけのこ しいたけ ぶき さやえんどう	715kcal 34.5g		
25・木	ごはん	牛乳	豆腐のオイスターソース煮 揚げ餃子(2) 杏仁フルーツ		米 油 砂糖 小麦粉 小麦粉 パン粉 小麦粉	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 寒天	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ みかん 黄もも りんご キャベツ いちご	850kcal 32.9g		
26・金	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉の味噌だれ焼き 鶏肉と野菜の炒めもの		米 里いも 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ 鶏肉 味噌 かつお節	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく しめじ もやし たら	696kcal 34.4g		
29・月	ハゼリライス	りんご ジュース	ココアのクリーム煮 ハバグ グチャップライス キャベツとエリンギのソテー		米 油 マーガリン バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ラード	鶏肉 チーズ 牛乳 豚肉 卵 生クリーム 大豆	りんご ユース しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 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	854kcal 23.0g		
30・火	ごはん	牛乳	豚汁 ししゃもの南蛮漬(2) ひじきの煮もの		米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ひじき 手持ししゃも さつま揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	762kcal 31.2g		
31・水	ごはん	牛乳	チキンアドボ ビーフソテー 美生柑(1/6)	世界の料理 「フィリピン」	米 油 砂糖 小麦粉 ビーフ	牛乳 鶏肉 大豆 うすら卵 豚肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン もやし 美生柑	727kcal 29.1g		

※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。

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。

平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
764kcal	30.1g

早寝・早起き・朝ごはん!

新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」とい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時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかりと食べて、元気な心と体を作りましょう。

あきる野市の野菜

〈4月に使用したのもの〉

- ・長ねぎ

〈5月に使用予定のもの〉

- ・キャベツ
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・長ねぎ
- ・じゃがいも