



# しょうがっこうよていこんだてひょう



令和5年 6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			エネルギー たんぱく質	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	おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる		
1・木	ごはん	ぎゅうにゅう	こんさいじる さわらのさいきょうだれ こまじゃが		こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん じゃがいも こま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ しょうが たまねぎ	575kcal 26.0g	<b>きせつのはじめ</b> アスパラガス さやいんげん じゃがいも スズキニ とうもろこし トマト なす パレンシアオレンジ メロン うめ あじ
2・金	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのあまみそいため むししゅうまい(2) くきわかめのちゅうかいだめ		こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こんにやく こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく くきわかめ さつまあげ	にんにく にんじん ながねぎ ピーマン しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが	660kcal 32.8g	
5・月	ごはん	ぎゅうにゅう	えびボールいりもすくじる ポテトコロッケ キャベツともやしのごまいため りんごゼリー		こめ あぶら さとう こま こまあぶら パンこ じゃがいも こむぎこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう もすく たら えび おきあみ	にんじん えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ たまねぎ	546kcal 17.2g	
6・火	ごはん	ぎゅうにゅう	タイビーエン やさいつくねのあんかけ あおじのビーンズ	きょうどりより 「まもとけん」	こめ はるさめ さとう でんぶん あぶら パンこ ラード	ぎゅうにゅう だいす すらすらたまこ あおのり とりにく	にんじん だいこん たけのこ くら ながねぎ しょうが たまねぎ ごぼう ほうれんそう しょうが	580kcal 23.1g	
7・水	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ごもくあつやきたまご だいこんサラダ	あおじそ ドレッシング	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそわかめ たまご	しょうが にんにく たけのこ くら ながねぎ にんじん だいこん しめじ ごぼう れんこん しいたけ	609kcal 28.9g	
8・木	ごはん	ぎゅうにゅう	ホークカレー アスパラとキャベツのソテー パレンシアオレンジ(1/4)		こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご アスパラガス キャベツ パレンシアオレンジ	608kcal 20.7g	
9・金	ごはん	ぎゅうにゅう	さつまじる さばのしおやき きりほしだいこんにつけ		こめ さつまいも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さば さつまあげ	しょうが にんじん ごぼう ながねぎ だいこん しいたけ	606kcal 23.8g	
12・月	うめわか ごはん	ぎゅうにゅう	とうふとえのきのみそしる いわしのおろしに ぶたにくと ごぼうのあまからに	ぎょうじしよく 「にゅうはい」	こめ ごまあぶら こんにやく さとう こま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく わかめ いわし	えのきたけ ながねぎ にんじん ごぼう さやえんどう うめ だいこん	612kcal 26.4g	
13・火	コッパン	ぎゅうにゅう	まめいりミネストローネ しろみぎかなのフライ ほうれんそうと キュウリのソテー	バック ソース	パン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいす メルルサーハム	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし ほうれんそう	551kcal 29.4g	
14・水	ごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ いかのからあげ ピピンバグ		こめ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ いか ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	581kcal 26.1g	
15・木	ごはん	ぎゅうにゅう	のっぺいじる ちくわのごまあげ きざみこんにぶのいためもの		こめ さといも でんぶん こむぎこ こま あぶら こまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	571kcal 19.6g	
16・金	パセリ ライス	ぎゅうにゅう	クラムチャウダー ホークビーンズ メロン(1/16)		こめ あぶら マーガリン バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり チーズ ぶたにく なまクリーム だいす	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん メロン パセリ	656kcal 23.2g	
19・月	ごはん	ぎゅうにゅう	だんべえじる さけのしおやき こんにやくとやさいのもの		こめ さといも さとう すいとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さけ ちくわ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな さやいんげん	539kcal 22.5g	
20・火	ゆで スパゲッティ	ぎゅうにゅう	あげなすのトマトソース ポイルフランク キャベツとツナのいためもの		スパゲッティ さとう オリーブあぶら あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト ツナ	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム なす にんじん キャベツ	672kcal 25.6g	
21・水	ごはん	ぎゅうにゅう	キーマカレー えだまめポテト パレンシアオレンジ(1/4)		こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご とうもろこし えだまめ パレンシアオレンジ	650kcal 23.9g	
22・木	ごはん	ぎゅうにゅう	さわにわん とりにくのからあげ にくじゃが		こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん	624kcal 25.0g	
23・金	ごはん	ぎゅうにゅう	にく豆腐 キャベツいつくね いためごぼうサラダ	ノイグ マネース	こめ さとう あぶら ラド でんぶん ノンエッグマヨネース	ぎゅうにゅう ぶたにく 豆腐 とりにく	しょうが にんじん たまねぎ みつば ごぼう とうもろこし キャベツ しょうが	616kcal 27.3g	
26・月	ごはん	ジョア (7分かけ)	チキンガンボ オムレツ ポテトサラダ	イリッパ ドレッシング	こめ あぶら さとう オリーブあぶら でんぶん じゃがいも イタリアンドレッシング	ジョア とりにく だいす たまご	にんにく にんじん たまねぎ スズキニ マッシュルーム オクラ トマト えだまめ	595kcal 20.7g	
27・火	ミルク コッパン	ぎゅうにゅう	メルジメッキ・チョルパス リンパグケチャップソース さつまいものシナモンに	せかいのりより 「トルコ」	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう でんぶん さつまいも ラード	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ とりにく だいす ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト にんにく しょうが りんご	554kcal 22.7g	
28・水	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる あじのなんばんだれかけ きんぴらごぼう		こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう こま こまあぶら	ぎゅうにゅう みそ あじ さつまあげ	たまねぎ こまつな あかパブリカ きパブリカ にんじん ごぼう	611kcal 23.5g	
29・木	ごはん	ぎゅうにゅう	ホークストロガノフ やさしいソテー フルーツボンチ		こめ バター さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ グリーンピース エリンギ キャベツ みかん きもも りんごいちご	587kcal 22.2g	
30・金	ごはん	ぎゅうにゅう	きぬがさに やきししゃも ひじきとやさいの いろどりいため		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご こちししゃも ひじき とりにく だいす	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう こまつな	590kcal 28.2g	

※食材料の割合により、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。

### 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いただきます。ご不明な点がございましたら、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

6月分の給食費の納期限は6月30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。

### あきる野市の野菜

- 〈5月に使用したのもの〉
- ・たまねぎ ・ながねぎ
- 〈6月に使用予定のもの〉
- ・キャベツ ・じゃがいも
  - ・だいこん ・たまねぎ
  - ・にんじん ・ながねぎ



### 12日~16日は、「もっちり週間」です。

もっちり週間は、栄養バランスよく食事を摂り、健康な体を作る、もっちり食べて残食を減らすことにつなげる取り組みです。