



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和 5年 6月分

あきる野市五日市学校給食センター

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	おもにからだのちようしを 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 でんぷん じゃがいも ごま	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	きせつのためもの ・アスパラガス ・さやいんげん ・じゃがいも ・ズッキーニ ・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
2・金	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのあまみそいため むしゅうまい(2) くわがめちゅうかいため		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく 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 くわがめ さつまあげ	にんにく にんじん ながねぎ ピーマン しじみ 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	えびボールいりもずくじる 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 ごま ごまあぶら パンこ じゃがいも こむぎこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう もずく 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	タイビーエーン やさいつくねのあんかけ あおのりピーズ	きょうどりより 「くまとけん」	こめ ほろさめ さとう でんぷん あぶら パンこ ラード	ぎゅうにゅう だいす すずらたく あおのり とりにく	にんじん だいこん だけのこ ら ながねぎ しょうが たまねぎ ごぼう ほうれんそう	580kcal 23.1g	
7・水	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 こ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 でんぷん ごまあぶら あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく 豆腐 みそ わかめ たまご	しょうが にんにく だけのこ ら ながねぎ にんじん だいこん しめじ ごぼう れんこん しじみ	609kcal 28.9g	
8・木	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー 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 さりのほだいでいこのにつけ		こめ さつまいも こんにゃく 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 しじみ	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じる 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 こんにゃく さとう ごま あぶら でんぷん	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	コッペパン	ぎゅうにゅう	まめいりミネストローネ しるみさかなのフライ ほうれんそうと コンソメのソテー	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 ヒカリパ		こめ ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく 豆腐 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	のべいじる ちくわのごまあげ きざみこんぶのいためもの		こめ さといも でんぷん こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら こんにゃく 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 ポークビーンズ 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	とうもろこし ぎゅうにゅう	だんべえじる さけのしおやき こんにゃくとやさいのもの		こめ さといも さとう すいとん あぶら こんにゃく	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 でんぷん	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 キャベツとえだまめのサラダ パレンシアオレンジ(1/4)	別ミソ ドレッシング	こめ あぶら 別ミソドレッシング	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 キャベツ えだまめ パレンシアオレンジ	637kcal 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 でんぷん 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 キャベツいりつくね いためごぼうサラダ	リゾット マヨネーズ	こめ さとう あぶら ラード でんぷん ノンエッグマヨネーズ	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	ぎゅうにゅう	チキンガンボ オムレツ ポテトサラダ	別ミソ ドレッシング	こめ あぶら さとう オリーブあぶら でんぷん じゃがいも イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だいす たまご	にんにく にんじん たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム オクラ トマト えだまめ	673kcal 23.4g	
27・火	ミルク コッペパン	ぎゅうにゅう	メルジメッキ・ cholパス ハンバー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 でんぷん さつまいも ラード	ぎゅうにゅう ベーコン レンズめ 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	じゃがいものみそじる 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 でんぷん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ あじ さつまあげ	たまねぎ こまつな あかパプリカ きパプリカ にんじん ごぼう	611kcal 23.5g	
29・木	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークストロガノフ やさしいソテー フルーツポンチ		こめ バター さとう でんぷん 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 やしししやも ひじきとやさいの いろいろいため		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 こちししやも ひじき 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 603kcal	たんぱく質 24.6g
-------	------------------	----------------

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: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600

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
 ・きゅうり

6月に使用予定のもの
 ・じゃがいも
 ・たまねぎ



12日~16日は、「もいもい週間」です。
 もりもり週間、栄養バランスよく食事を
 して健康な体を作る、もりもり食べて残食を
 減らすことにつながる取り組みです。