



中学校予定献立表



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	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		
1・木	ごはん	牛乳	根菜汁 さわらの西京だれ こまじが		米 ごま油 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら 味噌	にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ	726kcal 31.7g	季節の食べ物 ・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 ・梅 ・あじ 6日 郷土料理「熊本県」 ★タイピーエン 中国から伝わったスープです。春雨、野菜、豚肉、えび、だれのこ、ゆで卵などを使って作ります。中国では、正月やお祝いの時に食べるため、縁起の良い料理と言われています。
2・金	ごはん	牛乳	生揚げの甘味噌炒め 蒸ししゅうまい(2) 茎わかめの中華炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにやく 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 茎わかめ さつま揚げ	にんにく にんじん 長ねぎ ピーマン ししだい キャベツ 玉ねぎ しょうが	859kcal 41.9g	
5・月	ごはん	牛乳	えびボール入りもずく汁 ポテトコロッケ キャベツともやしのごま炒め りんごゼリー		米 油 砂糖 ごま ごま油 パン粉 じゃがいも 小麦粉 りんごゼリー	牛乳 もずく たら えび 沖あみ	にんじん えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ	694kcal 21.0g	
6・火	ごはん	牛乳	タイピーエン 野菜つくねのあんかけ 青のりピーズ	郷土料理「熊本県」	米 春雨 砂糖 でん粉 油 パン粉 ラード	牛乳 大豆 うすら卵 青のり 鶏肉	にんじん 大根 だれのこ なら 長ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう ほうれん草	733kcal 28.0g	
7・水	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 五目厚焼き玉子 大根サラダ	青じそドレッシング	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 青じそドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 わかめ 卵	しょうが にんにく だれのこ なら 長ねぎ にんじん 大根 しめじ ごぼう れんこん ししだい	774kcal 35.8g	
8・木	ごはん	牛乳	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)		米 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ウインナー	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご アスパラガス キャベツ パレンシアオレンジ	766kcal 25.1g	
9・金	ごはん	牛乳	さつま汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮つけ		米 さつまいも 油 こんにやく 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 さば さつま揚げ	しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 ししだい	766kcal 28.9g	
12・月	梅若ごはん	牛乳	豆腐とえのきの味噌汁 いわしのおろし煮 豚肉とごぼうの甘辛煮	行事食「入梅」	米 ごま油 こんにやく 砂糖 ごま 油 でん粉	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 わかめ いわし	えのきたけ 長ねぎ にんじん ごぼう さやえんどう 梅 大根	771kcal 31.9g	
13・火	コッペパン	牛乳	豆入りミネストローネ 白身魚のフライ ほうれん草とコーンのソテー	バックソース	パン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 メルルーサ ハム	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし ほうれん草	711kcal 36.7g	
14・水	ごはん	牛乳	わかめスープ いかのから揚げ ヒビンパ		米 ごま油 油 でん粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ いか 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜	734kcal 31.7g	
15・木	ごはん	牛乳	のっぺい汁 ちくわのごま揚げ(2) 刻み昆布の炒めもの		米 里いも でん粉 小麦粉 ごま 油 砂糖 ごま油 こんにやく	牛乳 鶏肉 ちくわ 昆布 さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	819kcal 26.0g	
16・金	パセリライス	牛乳	クラムチャウダー ポークピース メロン(1/16)		米 油 マーガリン バター じゃがいも 小麦粉	牛乳 ベーコン あさり チーズ 豚肉 大豆 生クリーム	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん メロン パセリ	825kcal 28.6g	
19・月	ごはん	東京牛乳	だんばえ汁 鮭の塩焼き こんにやくと野菜の煮物		米 里いも 砂糖 油 すいとん こんにやく	牛乳 牛肉 鮭 ちくわ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 さやいんげん	682kcal 27.1g	
20・火	ゆでスパゲッティ	牛乳	揚げなすのトマトソース ポリアンフランク キャベツとツナの炒めもの		スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油 でん粉	牛乳 ベーコン ツナ フランクフルト	にんにく 玉ねぎ トマト なす マッシュルーム にんじん キャベツ	831kcal 31.3g	
21・水	ごはん	牛乳	キーマカレー キャベツと枝豆のサラダ パレンシアオレンジ(1/4)	クリ-ミフルダドレッシング	米 油 クリ-ミフルダドレッシング	牛乳 豚肉 大豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー トマト りんご とうもろこし キャベツ 枝豆 パレンシアオレンジ	806kcal 29.2g	
22・木	ごはん	牛乳	沢煮椀 鶏肉のから揚げ 肉じゃが		米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ えのきたけ しょうが にんにく 玉ねぎ さやいんげん	794kcal 30.3g	
23・金	ごはん	牛乳	肉豆腐 キャベツ入りつくね 炒めごぼうサラダ	ソイグマヨネーズ	米 砂糖 油 ラード でん粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	しょうが にんじん 玉ねぎ みつば ごぼう とうもろこし キャベツ しょうが	773kcal 33.5g	
26・月	ごはん	牛乳	チキンガンボ オムレツ ポテトサラダ	例アソドレッシング	米 油 砂糖 オリーブ油 でん粉 じゃがいも イタリヤンドレッシング	牛乳 鶏肉 大豆 卵	にんにく にんじん 玉ねぎ ズッキーニ マッシュルーム オクラ トマト 枝豆	845kcal 28.5g	
27・火	ミルクコッペパン	牛乳	メルジメッキ・チヨルパス ハンバーグケチャップソース さつまいものシナモン煮	世界の料理「トルコ」	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 でん粉 さつまいも ラード	牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリー パセリ トマト にんにく しょうが りんご	711kcal 28.5g	
28・水	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 あじの南蛮だれかけ きんぴらごぼう		米 じゃがいも 油 でん粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 味噌 あじ さつま揚げ	玉ねぎ 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん ごぼう	772kcal 28.3g	
29・木	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ 野菜ソテー フルーツポンチ		米 パター 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 グリーンピース エリンギ キャベツ みかん 黄もも りんご いちご	741kcal 27.0g	
30・金	ごはん	牛乳	衣笠煮 焼きししゃも(2) ひじきと野菜の彩り炒め		米 砂糖 油	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 子持ちししゃも ひじき 大豆	しょうが にんじん 玉ねぎ ししだい さやえんどう 小松菜	771kcal 37.9g	

※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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	766kcal	30.4g

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: 042-595-0817 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〉

- ・きゅうり

〈6月に使用予定のもの〉

- ・たまねぎ
- ・じゃがいも



12日～16日は、「もりもり週間」です。

もりもり週間は、栄養バランスよく食事を
して健康な体を作る、もりもり食で残食を
減らすことにつなげる取り組みです。