



しょうがっこうよいていこんだてひょう



令和5年 8.9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	きゅう 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 もとになる	おもにからだのちようしを とどめるものになる			
30 水	ごはん	きゅうにゅう	わかめとあぶらあげのみそしる いわしのうめに きんぴらに		こめ あぶら さとう こんにやく みずあめ じゃがいも	きゅうにゅうとらふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく いわし かつおぶし	えのきだけ ながねぎ しょうが ごぼう にんじん グリンピース うめ	618kcal 24.5g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> きせつのはつもの ・さといも ・とうがも ・なす ・しいたけ ・しめじ ・なめこ ・なし ・ぶどう ・いわし ・かつお ●●●●●●●●●● 1日 行事食 「防災の日」 ★すいとん 1923年9月1日に「関東 大震災」という大きな地震 が起こりました。その後、 災害への備えを忘れないよ う、9月1日を「防災の日」 としました。「すいとん」は 震災後に炊き出してよく作 られていた料理です。 ●●●●●●●●●● 12日 世界の料理 「韓国」 ★カムジャタン カムジャ…じゃがいも、 タン…スープという意味 で、コチュジャンを使った ピリ辛のスープです。 ★ニョムチキン あげた鶏肉に、ケチャッ プなどで作った赤いタレを 絡めた韓国風チキンです。 ●●●●●●●●●● 19日 郷土料理 「岡山県」 ★きびごはん ももたろうの物語に出てくる きび団子で有名な「きび」 は、岡山県でたくさん作ら れていました。この日の主 食は、きびの入ったごはん です。 さわらは、岡山県ではよ く食べられている魚です。 ●●●●●●●●●● 29日 行事食 「十五夜」 ★月見汁 ことしじゅうごや がつ ち 今年の十五夜は9月29日 です。十五夜は満月を見な がら、秋の美りに感謝をし ます。給食では白玉団子を 入れた月見汁を提供しま す。 </div>	
31 木	ミルク コッペパン	きゅうにゅう	コーンクリームチャウダー ハンバーグチャップソース だいこんときゅうりのサラダ	たまねぎ ドレッシング	ミルクパン あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん ラード たまねぎドレッシング	きゅうにゅうとりにく なまクリーム チーズ ぶたにく だいす	しょうが にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ だいこん キャベツ きゅうり トマト	565kcal 23.4g		
1 金	ごはん	きゅうにゅう	すいとん さけのしおやき いんげんときこのごまいため	ぎょうじしよく 「ぼうさいのひ」	こめ すいとん あぶら さとう こま	きゅうにゅうとりにく あぶらあげ さけ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ しめじ さやいんげん えのきだけ	557kcal 24.5g		
4 月	ごはん	きゅうにゅう	じゃがいものうまに ささかまのてりやき ピーマンとしらすのいためもの		こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	きゅうにゅうとりにく さつまあげ しらすほし ささかまほこ	しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん キャベツ ピーマン	561kcal 23.9g		
5 火	ゆでうどん	きゅうにゅう	にくうどんのつけじる ししゃもてんぷら なまあげのあまからに		ゆでうどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら こまあぶら	きゅうにゅうぶたにく こもちししゃも なまあげ	しいたけ えのきだけ ごぼう ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん たまねぎ	557kcal 27.6g		
6 水	ごはん	きゅうにゅう	チキンカレー コロコロソー ぶどう(2)		こめ あぶら じゃがいも カレールー	きゅうにゅうとりにく ラム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし えだまめ ぶどう	598kcal 19.5g		
7 木	ごはん	きゅうにゅう	とうがんのちゅうかたまこスープ あげきょうざ(2) マーボーはるさめ		こめ でんぷん あぶら こまあぶら さとう はるさめ こむぎこ パンこ	きゅうにゅうとりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん しいたけ とうが ん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ キャベツ	563kcal 20.4g		
8 金	ごはん	きゅうにゅう	とんじる ホキのごまだれ だいすいりひじきのにも		こめ じゃがいも あぶら こんにやく こま さとう でんぷん	きゅうにゅうぶたにく とうふ みそ ホキ ひじき あぶらあげ だいす	しょうが にんにく だいこん ごぼう ながねぎ	573kcal 26.1g		
11 月	ごはん	きゅうにゅう	なめこじる さばのおろしあんかけ きざみこんぶのピリからいため		こめ あぶら さとう でんぷん こんにやく	きゅうにゅうとらふ さば あぶらあげ こんぶ さつまあげ	なめこ ながねぎ こまつな だいこん にんじん	556kcal 24.6g		
12 火	ごはん	きゅうにゅう	カムジャタン ヤンニョムチキン いためナムル	せかいのりょうり 「かんこく」	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう こま こまあぶら	きゅうにゅうぶたにく みそとりにく	しょうが にんにく たまねぎ はくさい なら ながねぎ にんじん だいすもやし チンゲンサイ	635kcal 27.2g		
13 水	くろざとう しゃくパン	きゅうにゅう	ニョッキのクリームに ミックスビーンズサラダ なし(1/6)	ごま ドレッシング	くろざとうパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも こまドレッシング	きゅうにゅうとりにく チーズ なまクリーム だいす いんげんまめ たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ なし	573kcal 20.5g		
14 木	ごはん	きゅうにゅう	こんさいのごまじる ポテトコロッケ なまあげともやしのいためもの		こめ こま あぶら さとう でんぷん じゃがいも パンこ こむぎこ	きゅうにゅうみそぶたにく なまあげ かつおぶし いわし たら だいす	にんじん ごぼう れんこん だいこん ながねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん たまねぎ	570kcal 21.3g		
15 金	ごはん	きゅうにゅう	ABCスープ タコライスのご グリーンポテト レモンゼリー		こめ あぶら マカロニ オリーブあぶら じゃがいも レモンゼリー	きゅうにゅうとりにく ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし にんにく トマト パセリ	565kcal 21.7g		
19 火	きびごはん	きゅうにゅう	けんちんじる さわらのさいきょうだれ くさわかめのいりに	きょうどりょうり 「おかやまけん」	こめ きび さといも あぶら さとう でんぷん こまあぶら こんにやく	きゅうにゅうとりにく あぶらあげ とうふ さわら みそ くさわかめ さつまあげ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	559kcal 26.4g		
20 水	ごはん	きゅうにゅう	にくだんごのすぶたふう パンパンジーいため なし(1/6)		こめ あぶら さとう でんぷん こま こまあぶら	きゅうにゅうとりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ピーマン しょうが もやし キャベツ なし	606kcal 25.2g		
21 木	ごはん	きゅうにゅう	ぶたにくととうがのみそしる ちくわのおこのみあげ こまつなのひたし		こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	きゅうにゅうぶたにく みそ ちくわ かつおぶし あおりの あぶらあげ	にんじん とうが ながねぎ べにしょうが しめじ こまつな	574kcal 19.9g		
22 金	ゆで スパゲッティ	きゅうにゅう	なすときのこのアラビアータ レモンパセリフランク コールスローサラダ	クリー ム ドレッシング	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう でんぷん クリームドレッシング	きゅうにゅうベーコン フランクフルト	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム なす トマト さやいんげん にんじん パセリ とうもろこし キャベツ	613kcal 23.6g		
25 月	ごはん	きゅうにゅう	あきのみりじる いかのからあげ いんげんのピリからいため		こめ さつまいも でんぷん あぶら	きゅうにゅうとりにく みそ いか ぶたにく	にんじん ごぼう しめじ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ さやいんげん	573kcal 23.4g		
26 火	パセリ ライス	ヨーグルト ドリンク	ハッシュドポーク ポテトサラダ ぶどう(2)	ソイ プロテイン	こめ マーガリン あぶら ハヤシルワ じゃがいも オリーブあぶら こめ ノンエッグマヨネーズ	ヨーグルトドリンク ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし えだまめ パセリ ぶどう	618kcal 19.4g		
27 水	ごはん	きゅうにゅう	ごもこじる さばのみそだれ ぶたにくともやしのいためもの		こめ あぶら さとう でんぷん	きゅうにゅうとりにく あぶらあげ とうふ さば みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん しいたけ こまつな しょうが にんにく もやし	624kcal 30.0g		
28 木	ナン	きゅうにゅう	キーマカレー オムレツ キャベツとツナいためもの		ナン あぶら カレールウ さとう でんぷん	きゅうにゅうぶたにく だいす ツナ たまご	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 キャベツ	594kcal 29.6g		
29 金	ごはん	きゅうにゅう	つきみじる かつおのたまねぎソース こんにやくとちくわのもの	ぎょうじしよく 「じゅうごや」	こめ しらたまだんご でんぷん あぶら さとう こんにやく	きゅうにゅうとりにく かつお ちくわ	にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんにく さやいんげん	632kcal 26.1g		
								エネルギー		たんぱく質
								588kcal		24.0g

※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。

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

8.9月分の給食費の納期限は10月2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

- あきる野市の野菜
- 7月に使用したもの
 - ・じゃがいも
 - ・たまねぎ
 - ・ながねぎ
 - 8.9月に使用予定のもの
 - ・じゃがいも
 - ・キャベツ
 - ・たまねぎ
 - ・ながねぎ