



中学校予定献立表



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	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	
29・火	ごはん	牛乳	家常豆腐 蒸ししょうまい(2) 春雨の炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ハム	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのキャベツ 長ねぎ さやいんげん 玉ねぎ	806kcal 35.8g		季節の食べ物 ・里いも ・冬瓜 ・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。 ★ヤンニョムチキン 揚げた鶏肉に、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 桃太郎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。主菜には、岡山県では地域に根差した代表的な魚だといわれている「さわら」を組み合わせました。 ●●●●●●●●●● 29日 行事食 「十五夜」 ★月見汁 今年の十五夜は9月29日です。十五夜は満月を見ながら、秋の爽りに感謝をします。給食では白玉団子を入れた月見汁を提供します。
30・水	ごはん	牛乳	わかめと油揚げの味噌汁 いわしの梅煮 きんぴら煮		米 油 砂糖 こんにゃく 水あめ じゃがいも	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 豚肉 いわし かつお節	えのきだけ 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん グリンピース 梅	782kcal 29.9g		
31・木	ミルク コップパン	牛乳	コーンクリームチャウダー ハンバーグチャップソース 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎ ドレッシング	ミルクパン 油 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 ラード 玉ねぎドレッシング	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉 大豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし バセリ 大根 トマト キャベツ きゅうり	727kcal 28.9g		
1・金	ごはん	牛乳	すいとん 鮭の塩焼き いんげんときのごま炒め	行事食 「防災の日」	米 すいとん 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ しめじ さやいんげん えのきだけ	701kcal 29.8g		
4・月	ごはん	牛乳	じゃがいもの旨煮 笹かまの照り焼き ピーマンとしらすの炒めもの		米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 さつま揚げ しらす干し 笹かまぼこ	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ピーマン	712kcal 29.6g		
5・火	ゆであどん	牛乳	肉うどんのつけ汁 ししゃもの天ぷら(2) 生揚げの甘辛煮		ゆであどん 砂糖 油 でん粉 小麦粉 ごま油	牛乳 豚肉 子持ちししゃも 生揚げ	しいたけ えのきだけ ごぼう 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	744kcal 37.0g		
6・水	ごはん	牛乳	チキンカレー ココロソテー ぶどう(2)		米 油 じゃがいも カレールー	牛乳 鶏肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし 枝豆 ぶどう	754kcal 23.8g		
7・木	ごはん	牛乳	冬瓜の中華卵スープ 揚げぎょうざ(2) 麻婆春雨		米 でん粉 油 ごま油 砂糖 春雨 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	にんじん しいたけ 冬瓜 チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	746kcal 25.6g		
8・金	ごはん	牛乳	豚汁 ホキのごまだれ 大豆入りひじきの煮物		米 じゃがいも 油 こんにゃく ごま 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ホキ ひじき 油揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	719kcal 31.9g		
11・月	ごはん	牛乳	なめこ汁 さばのおろしあんかけ 刻み昆布のピリ辛炒め		米 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	牛乳 豆腐 さば 油揚げ 昆布 さつま揚げ	なめこ 長ねぎ 小松菜 大根 にんじん	700kcal 29.9g		
12・火	ごはん	牛乳	カムジャタン ヤンニョムチキン 炒めナムル	世界の料理 「韓国」	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんじん 大豆もやし チンゲン菜	806kcal 33.2g		
13・水	黒砂糖パン	牛乳	ニョッキのクリーム煮 ミックスピンスラダ なし(1/6)	ごま ドレッシング	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 生クリーム いんげん豆 卵	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ なし	745kcal 25.7g		
14・木	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 ポテトコロック 生揚げともやしの炒めもの		米 ごま 油 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	牛乳 味噌 豚肉 生揚げ かつお節 いわたら 大豆	にんじん ごぼう れんこん 大根 長ねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん 玉ねぎ	730kcal 26.2g		
15・金	ごはん	牛乳	ABCスープ タコライスの具 グリーンポテト レモンゼリー		米 油 マカロニ オリブ油 じゃがいも レモンゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ とうもろこし にんにく トマト バセリ	716kcal 26.6g		
19・火	きびごはん	牛乳	けんちん汁 さわらの西京だれ 室わかめの炒り煮	郷土料理 「岡山県」	米 きび 里いも 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 さわら 味噌 室わかめ さつま揚げ	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが	708kcal 32.1g		
20・水	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 パンパンジー炒め なし(1/6)		米 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ 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	765kcal 31.1g		
21・木	ごはん	牛乳	豚肉と冬瓜の味噌汁 ちくわのお好み揚げ(2) 小松菜の煮浸し		米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ちくわ かつお節 青のり 油揚げ	にんじん 冬瓜 長ねぎ 紅しょうが しめじ 小松菜	810kcal 26.9g		
22・金	ゆで スパゲッティ	牛乳	なすとこのアラビアータ レモンパセリフランク コールスローサラダ	クリ- ミル ドレッシング	スパゲッティ 油 砂糖 オリブ油 でん粉 クリ-ミルドレッシング	牛乳 ベーコン フランクフルト	にんにく 玉ねぎ 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 バセリ とうもろこし キャベツ	751kcal 28.6g		
25・月	ごはん	牛乳	秋の爽り汁 いかのから揚げ いんげんのピリ辛炒め		米 さつまいも でん粉 油	牛乳 鶏肉 味噌 いか 豚肉	にんじん ごぼう しめじ 小松菜 長ねぎ しょうが 玉ねぎ さやいんげん	728kcal 28.3g		
26・火	パセリ ライス	ヨーグルト ドリンク	ハッシュドボーク ポテトサラダ ぶどう(2)	ノンエグ マヨネーズ	米 マーガリン 油 ハヤシルウ じゃがいも オリブ油 米粉 ノンエグマヨネーズ	ヨーグルトドリンク 豚肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし 枝豆 パセリ ぶどう	777kcal 23.9g		
27・水	ごはん	牛乳	五目汁 さばの味噌だれ 豚肉ともやしの炒めもの		米 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 さば 味噌 豚肉 かつお節	にんじん しいたけ 小松菜 しょうが にんにく もやし	787kcal 36.9g		
28・木	ナン	牛乳	キーマカレー オムレツ キャベツとツナと炒めもの		ナン 油 カレールウ 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 卵	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 キャベツ	750kcal 36.8g		
29・金	ごはん	牛乳	月見汁 かつおの玉ねぎソース こんにゃくとちくわの煮物	行事食 「十五夜」	米 白玉団子 でん粉 油 砂糖 こんにゃく	牛乳 鶏肉 かつお ちくわ	にんじん 大根 しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく さやいんげん	805kcal 31.9g		

※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
	751kcal	30.0g

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

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

〔7月に使用したもの〕	〔8,9月に使用するもの〕
<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ