



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和5年 9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			栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	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	おもにからだのちょうしを とどめるもとになる		
1・金	ごはん	きゅうにゅう	すいとん さけのしおやき いんげんとときのこの ごまいため	きょうじしよく 「ほうさいのひ」	こめ すいとん あぶら さとう ごま	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 えのきたけ	557kcal ----- 24.5g	きせつ の たべもの ・さいとも ・とうがん ・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 ぎょうじしよく 「防災の日」 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、 災害への備えを怠れないう ち、9月1日を「防災の日」 としました。「すいとん」は 震災後に炊き出しでよく作 られていた料理です。
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 こんにゃく 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 にんじん 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 てんぷら 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 えのきたけ 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 ココロソテー ぶどう(2)		こめ あぶら じゃがいも カレールウ	きゅうにゅう とりにく ハム	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 ちゅうかたまごスープ あげきょうざ(2) マーボーはるさめ		こめ てんぷら 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 てんぷら さとう ごま さとう てんぷら	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 にんじん 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 さきごみこんのピリからいため		こめ あぶら さとう てんぷら こんにゃく	きゅうにゅう とうふ さば さつまあげ 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 てんぷら さとう ごま 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 いら 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 しょくパン	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 ごまドレッシング	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 ポテトブロック なまあげともやしのいためもの		こめ ごまあぶら さとう てんぷら 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 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 タコライスのぐ 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	きひごはん	きゅうにゅう	けんちんじる さわらのさいきょうだれ くわわかめのいりに	きょうどりょうり 「おかやまけん」	こめ きひ さいとも あぶら さとう てんぷら こまあぶら こんにゃく	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さわら みそ くわわかめ 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 パンパンシーいため なし(1/6)		こめ あぶら さとう てんぷら ごま 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	ぶたにくととうがんのみそじる ちくわのおこみあげ こまつなのひだし		こめ こむぎこ てんぷら 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 あおのこ あぶらあげ	にんじん とうがん ながねぎ ペにしょうが 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 てんぷら クリーミフランク 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 いんげんからあげ いんげんのピリからいため		こめ さつまいも てんぷら 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	ハセリ 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 ドリンク	こめ マーガリン あぶら ハヤシルク 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 グリーンピース 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	ごもくじる 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 てんぷら	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 キャベツとツナといためもの		ナン あぶら カレールウ さとう てんぷら	きゅうにゅう ぶたにく たいすツナ 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 こんにゃくとちくわのにも	きょうじしよく 「じゅうごや」	こめ しらたまだんご てんぷら あぶら さとう こんにゃく	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	

※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。

エネルギー	たんぱく質
585kcal	24.0g

★月見汁
 つきみじる
 今年の十五夜は9月29
 日です。十五夜は満月を見
 ながら、秋の寒さに感謝を
 し、つきみじる、しらたまだんご
 を入れた月見汁を提供しま
 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: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600

あきる野市の野菜
 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
 がつしょう
 (7月に使用したのもの)
 ・とうもろこし
 がつしょうよてい
 (9月に使用予定のもの)
 ・ながねぎ

