



中学校予定献立表



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	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		
1・金	ごはん	牛乳	すいとん 鮭の塩焼き いんげんときのこのごま炒め	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 えのきたけ	701kcal 29.8g	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」は震災後に炊き出され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…ジャがいも、タン…スーパという意味で、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、秋の实りに感謝をします。給食では白玉団子を入れた月見汁を提供します。
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 さつまいも しらすずし 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	ゆでうどん	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		ゆでうどん 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 えのきたけ ごぼう 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	702kcal 36.7g	
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	728kcal 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	723kcal 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 さつまいも	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	黒砂糖食パン	牛乳	ニョッキのクリーム煮 ミックスビーンズサラダ 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 ポテトコロッケ 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 いわし 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 オリーブ油 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 パセリ	716kcal 26.6g	
19・火	きびごはん	牛乳	けんちん汁 さばらの西京だれ 星わかめの炒り煮	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 星わかめ さつまいも	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 パンパンシー炒め 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 だけのご 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	752kcal 26.1g	
22・金	ゆで スパゲッティ	牛乳	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 油 砂糖 オリーブ油 でん粉 クリームチーズ 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 パセリ とうもろこし キャベツ	751kcal 28.6g	
25・月	ごはん	牛乳	秋の栗汁 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	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)	ノンイグ マヨネーズ	米 マーガリン 油 ハヤシルウ じゃがいも オリーブ油 米粉 ノンエッグマヨネーズ	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 グリーンピース とうもろこし 枝豆 ハセリ 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 カレールー 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。



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

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〉 〈9月に使用予定のもの〉
・とうもろこし ・長ねぎ

★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、秋の实りに感謝をします。給食では白玉団子を入れた月見汁を提供します。