



# しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねん がつぶん  
令和 5年 10月分

のし おきかわがっこうきょうしよく  
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			栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう 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 ととのえるもとになる		
2・月	ごはん	ぎゅうにゅう	さわにわん しろみざかなの こみソース さといものごまみそに		こめ あぶら さとう こめあぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく さやえんどう	540kcal 26.1g	<b>きせつのはつもの</b> ・にんじん ・ごぼう ・さといも ・キャベツ ・ながねぎ ・しめじ ・しいたけ ・マッシュルーム ・じゃがいも ・くり ・みかん ・りんご ・さけ
3・火	ごはん	ぎゅうにゅう	しめじのみそしる じやのいかきあげ ごもくまめ		こめ ごむぎこ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ こんぶ ちりめんじゃこ だいす	はくさい しめじ ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ	580kcal 18.6g	
4・水	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 むししゅうまい(2) こんにやくサラダ	ちゅうか ドレッシング	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう パンこ こんにやく ごむぎこ ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ にら だいこん もやし とうもろこし たまねぎ	641kcal 30.3g	
5・木	コッパン	ぎゅうにゅう	きのことりにくの チャウダー ジャーマンポテト みかん		パン バター あぶら ごむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす いんげんまめ チーズ なまクリーム ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ みかん	564kcal 21.9g	
6・金	ごはん	ぎゅうにゅう	きぬがさに ちくわのいそべあげ もやしといんげんの いためもの		こめ さとう ごむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ちくわ あおのり ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし さやいんげん	625kcal 25.5g	
10・火	ごはん	ぎゅうにゅう	かんぴょうのたまごとしじる さばのしおやき ひじきとやさいの いろどりいため		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご さば ひじき あぶらあげ だいす	にんじん たまねぎ かんぴょう にら ごまつな	600kcal 26.8g	
11・水	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのみそしる ハンバーグごまだれ だいこんと ぶたバラのにつけ		こめ あぶら さとう ごま でんぶん さとう ラード	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく だいす	にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく だいこん さやいんげん トマト たまねぎ	580kcal 22.3g	
12・木	しよくパン	ぎゅうにゅう	まめいりミナストローネ しろみざかなのフライ ほうれんそうとコーンのソテー	パック ソース	パン あぶら ごむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいす メルルーサ ハム	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし ほうれんそう	540kcal 29.1g	
13・金	ごはん	ぎゅうにゅう	ホークカレー オムレツ フルーツポンチ		こめ あぶら じゃがいも カレールー さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご みかん もも いちご	670kcal 22.6g	
16・月	パセリライス	ぎゅうにゅう	とりにくとまめの トマトに さかなのしが ツツ キャベツとコーンのソテー	せかいのりょうり 「ポルトガル」	こめ マーガリン あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ホキ ワインナー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト レモン パセリ とうもろこし ビーマン キャベツ パセリ	645kcal 27.2g	
17・火	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふとあじの あまからに みそこんにやく やさいのしおこうじいため	きょうどりょうり 「ぐんまけん」	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん しおこうじ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ごまつな しめじ キャベツ	575kcal 24.9g	
18・水	ゆで ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ちゃんぽんのく はるまき かいそうサラダ	わふう ドレッシング	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごむぎこ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なるといか えび かいそうミックス	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり たけのこ しいたけ ながねぎ	597kcal 27.1g	
19・木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたののく いんげんとはくさいの おかかあえ りんご(1/6)		こめ しらす さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん はくさい りんご	541kcal 24.5g	
20・金	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこんのみそしる あつやきたまご にくじゃが		こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく たまご	だいこん しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	613kcal 21.3g	
23・月	コッパン	ミルク コーヒー	マカロニのクリームに ひよこまめとキャベツのソテー みかん	クリー ム ドレッシング	パン バター あぶら ごむぎこ マカロニ クリーム ソテー パセリ ドレッシング	ミルクコーヒー とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ひよこまめ	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 みかん	536kcal 18.9g	
24・火	ごはん	ぎゅうにゅう	つみれじる かぼちゃクロック きざみこんぶの いためもの		こめ ごむぎこ あぶら ごまあぶら こんにやく さとう パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ さつまあげ いわし たら だいす	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ ほうれんそう かぼちゃ	551kcal 19.1g	
25・水	ごはん	ぎゅうにゅう	うちまめじる やしきしゃもの なんぼんだれ れんこんのごまいだめ		こめ さといも あぶら さとう ごまあぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ こちししゃも ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ れんこん しめじ	539kcal 23.6g	
26・木	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのカレーに あおのりピーズ もやしのピリからいため		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ だいす あおのり とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう もやし さやいんげん	674kcal 31.3g	
27・金	くりごはん	ぎゅうにゅう	つきみじる いわしのもみじに きりぼしだいこんの いためもの	きょうじよく 「じゅうさんや」	こめ くり あぶら しらたまご さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく いわし ぶたにく	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう ながねぎ だいこん さやいんげん	600kcal 22.5g	
30・月	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふとわかめのみそしる さけのしおやき さといものそぼろに		こめ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さけ とりにく	えのきたけ ながねぎ しょうが たけのこ にんじん さやいんげん	546kcal 25.9g	
31・火	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゃんこじる とりにくのからあげ くわがめのだめもの		こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく さつまあげ くわがめ	にんじん だいこん はくさい ごぼう しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ	601kcal 26.3g	

※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。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

10月分の給食費の納期限は10月31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、あわせて振り替えしますのでご了承ください。

## あきる野市の野菜

〔8.9月に使用したもの〕  
・しょうが  
・使用なし

〔10月に使用予定のもの〕  
・じゃがいも ・にんじん  
・キャベツ ・ながねぎ

す。この日の主食は、菓こはんです。