



# 中学校予定献立表



令和5年 10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	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える			
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ			
2月	ごはん	牛乳	沢煮椀 白身魚の香味ソース 里いものごま味噌煮		米 油 砂糖 ごま油 里いも ごま	牛乳 豚肉 メルルーサ 鶏肉 味噌	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく さやえんどう	682kcal 31.6g	<b>季節の食べ物</b> ・にんじん ・里いも ・ごぼう ・キャベツ ・長ねぎ ・しめじ ・しいたけ ・マッシュルーム ・じゃがいも ・栗 ・みかん ・りんご ・さけ ・さば	
3月	ごはん	牛乳	しめじの味噌汁 じゃこ入りかき揚げ 五目豆		米 小麦粉 でん粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 昆布 ちりめんじゃこ 大豆	白菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ	738kcal 22.5g		
4月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) こんにゃくサラダ	中華 ドレッシング	米 油 ごま油 でん粉 砂糖 パン粉 こんにゃく 小麦粉 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	837kcal 38.5g		
5週	コッパン	牛乳	きのこ鶏肉のチャウダー ジャーマンポテト みかん		パン バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 いんげん豆 チーズ 生クリーム ベーコン	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム パセリ みかん	716kcal 27.3g		
6月	ごはん	牛乳	衣笠煮 ちくわの磯辺揚げ(2) もやしといんげんの 炒めもの		米 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ちくわ 青のり ベーコン	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ ながねぎ もやし さやいんげん	816kcal 33.5g		
10月	ごはん	牛乳	かんぴょうの卵とじ汁 さばの塩焼き ひじきと野菜の彩り炒め		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 さば ひじき 油揚げ 大豆	にんじん 玉ねぎ かんぴょう にら 小松菜	755kcal 33.1g		
11月	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 ハンバーグごまだれ 大根と豚バラの煮つけ		米 油 砂糖 ごま でん粉 砂糖 ラード	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく 大根 さやいんげん トマト 玉ねぎ	730kcal 26.9g		
12月	食パン	牛乳	豆入りミネストローネ 白身魚のフライ ほうれん草とトウモロコシのソテー	バック ソース	パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 メルルーサ ハム	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし ほうれん草	693kcal 36.2g		
13月	ごはん	牛乳	ポーカカレー オムレツ フルーツポンチ		米 油 じゃがいも カレールフ 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 卵	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご みかん もも いちご	851kcal 27.7g		
16月	パセリライス	牛乳	鶏肉と豆のトマト煮 魚のエスカベッシュ キャベツとトウモロコシのソテー	世界の料理 「ポルトガル」	米 マーガリン 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ホキ ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト レモン パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ パセリ	824kcal 33.3g		
17月	ごはん	牛乳	豆腐とひき肉の甘辛煮 味噌こんにゃく 野菜の塩麹炒め	郷土料理 「群馬県」	米 油 砂糖 こんにゃく でん粉 塩麹	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 しめじ キャベツ	735kcal 30.8g		
18月	ゆで中華めん	牛乳	ちゃんぽんの具 春巻き 海藻サラダ	和風 ドレッシング	中華めん でん粉 油 砂糖 ごま油 小麦粉 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 なるといか えび 海藻ミックス	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 きゅうり たけのこ しいたけ 長ねぎ	730kcal 33.0g		
19月	ごはん	牛乳	豚丼の具 いんげんと白菜の おかか和え りんご(1/6)		米 しらたき 砂糖 油	牛乳 豚肉 かつお節	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん 白菜 りんご	679kcal 30.1g		
20月	ごはん	牛乳	大根の味噌汁 厚焼き玉子 肉じゃが		米 じゃがいも 砂糖 油 でん粉	牛乳 油揚げ 卵 わかめ 味噌 豚肉	大根 しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん	740kcal 24.4g		
23月	コッパン	ミルク コーヒー	マカロニのクリーム煮 ひよこ豆とキャベツのソテー みかん	クリミ ルソ ドレッシング	パン バター 油 小麦粉 マカロニ クリミルソドレッシング	ミルクコーヒー 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひよこ豆	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 みかん	688kcal 24.2g		
24月	ごはん	牛乳	つみれ汁 かぼちゃコロッケ 刻み昆布の炒めもの		米 小麦粉 でん粉 油 ごま油 パン粉 こんにゃく 砂糖	牛乳 油揚げ 昆布 さつま揚げ いわしたら 大豆	にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	694kcal 22.9g		
25月	ごはん	牛乳	打ち豆汁 焼きししゃも 南蛮だれ(2) れんこんのごま炒め		米 里いも 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 子持ちししゃも 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ れんこん しめじ	704kcal 31.8g		
26月	ごはん	牛乳	生揚げのカレー煮 青のりピーズ もやしのピリ辛炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ 大豆 青のり 鶏肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう もやし さやいんげん	856kcal 39.3g		
27月	栗ごはん	牛乳	月見汁 いわしの紅葉煮 切干大根の炒めもの	行事食 「十三夜」	米 栗 でん粉 油 白玉団子 砂糖	牛乳 鶏肉 いわし 豚肉	にんじん 大根 しいたけ ほうれん草 長ねぎ 大根 さやいんげん	765kcal 27.7g		
30月	ごはん	牛乳	豆腐とわかめの味噌汁 鮭の塩焼き 里いものそばろ煮		米 油 里いも 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 鮭 鶏肉	えのきたけ 長ねぎ しょうが たけのこ にんじん さやいんげん	693kcal 31.7g		
31月	ごはん	牛乳	ちゃんこ汁 鶏肉のから揚げ 荳わかめの炒めもの		米 でん粉 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 荳わかめ	にんじん 大根 白菜 ごぼう しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ	761kcal 32.3g		
※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。								平均栄養価	エネルギー 747kcal	たんぱく質 30.4g

### 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

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

す。この日の主食は、栗ごはんです。