



# しょうがっこうよていこんだてひょう



令和 5年 10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	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	エネルギー	
							たんぱく質	きせつのためもの	
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 ごまあぶら 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	<p>きせつのためもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・ごぼう</li> <li>・さといも</li> <li>・キャベツ</li> <li>・ながねぎ</li> <li>・しめじ</li> <li>・しいたけ</li> <li>・マッシュルーム</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・くり</li> <li>・みかん</li> <li>・りんご</li> </ul>
3月	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいと しめじのみそしる じゃこのかきあげ ごもくめ		こめ こむぎこ 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	577kcal 18.3g	
4月	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 こむぎこ 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 たら だいこん もやし とうもろこし たまねぎ	641kcal 30.3g	
5月	コッペパン	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 こむぎこ 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	599kcal 21.9g	
6月	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 こむぎこ 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月	ごはん	ぎゅうにゅう	かんぴょうのたまごとしる さばのしおやき ひじきとやさいの いりどりいため		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 たら こまつな	600kcal 26.8g	
11月	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいとえのきのみそしる 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月	しよパン	ぎゅうにゅう	まめいりミネストローネ 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 こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ 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月	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー フランクフルト フルーツポンチ		こめ あぶら じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト	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	702kcal 22.8g	
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 さかなのエスカバッシュ 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 オリーブあぶら 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 ウイナー	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 バジル とうもろこし ピーマン キャベツ パセリ	645kcal 27.2g	17日 郷土料理 「群馬県」 みそ ★味噌こんにやく
17月	ごはん	ぎゅうにゅう	うちまめじる ししゃもの なんぼんだれ れんこんのごまあえ		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	群馬県ではこんにやくが たくさん採れ、収穫量は、 ぜんこく第一位です。群馬県で はこんにやくを使った様々 な料理が親しまれており、 そのなかでも「こんにやく 味噌汁」は、みそ 味の味噌汁と、茹 でたこんにやくに味噌だれ を塗って味わう料理で冬場 に食べられることが多いで す。味噌だれは、みよりの は、あまからあじつけ に入った甘い味付けやゆず こまを加えて風味豊かに仕 上げたものなど様々ありま す。
18月	ゆで ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ちゃんぽんのぐ はるまき かいそうサラダ	たまねぎ 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 こむぎこ たまねぎドレッシング	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 だけのこ しいたけ ながねぎ	590kcal 27.3g	
19月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ 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	540kcal 24.5g	
20月	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	607kcal 21.1g	
23月	コッペパン	ミルク コーヒー	マカロニのクリームに ひよこめと キャベツのサラダ みかん	クリーム ドレッシング	パン バター あぶら こむぎこ マカロニ クリームドレッシング	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月	ごはん	ぎゅうにゅう	つみれじる かぼちゃコロッケ きざみこんぶの いためもの		こめ こむぎこ 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	532kcal 17.9g	
25月	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふとひきにくの あまからに みそこんにやく やさしいしおこうじいため	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 こまつな しめじ キャベツ	575kcal 24.9g	27日 行事食 「十三夜」 ★栗ごはん つきみ じゅうごや じゅうざんや 月見は、十五夜と十三夜 の2回あり、両方で月見を するのが習わしです。十三 夜は、その時期に食べ頃と なる大豆や栗などを供える ことから、「豆月見」、 「栗月見」とも呼ばれま す。この日の主食は、栗ご はんです。
26月	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月	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	きょうどりょうり 「じゅうざんや」	こめ くり あぶら しらす たまたんご さとう でんぶん ごま	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 たら	590kcal 22.8g	
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 さといものそばろに		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 26.0g	
31月	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゃんこじる とりにくのからあげ くきわかめのきんぴら		こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく くきわかめ	にんじん だいこん はくさい ごぼう しょうが ながねぎ たまねぎ	600kcal 25.5g	

※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。

平均栄養価  
 エネルギー 589kcal  
 たんぱく質 24.5g

## 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。ご不明な点がございましたら、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

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、あわせて振り替えますのでご了承ください。

あきる野市の野菜  
 (9月に使用したもの) (10月に使用予定のもの)  
 ・使用なし  
 ・キャベツ  
 ・だいこん  
 ・ながねぎ  
 ・はくさい