



中学校予定献立表



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	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	エネルギー	たんぱく質	
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質		
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 31.5g	季節の食べ物 ・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 🍎🍇🍎🍇🍎🍇🍎	
3月	ごはん	牛乳	白菜としめじの味噌汁 じゃこのかき揚げ 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	722kcal 22.0g		
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 たら 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	825kcal 37.8g		
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	751kcal 26.8g		
6金	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	807kcal 33.0g		
10火	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 たら 小松菜	748kcal 32.8g		
11水	ごはん	牛乳	白菜のとえのきの味噌汁 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	724kcal 26.5g		
12木	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 コーンのソテー	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 セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし ほうれん草	690kcal 36.2g		
13金	ごはん	牛乳	ポークカレー フランクフルト フルーツポンチ		米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 豚肉 フランクフルト	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	893kcal 28.2g		
16月	パセリライス	牛乳	鶏肉と豆のトマト煮 魚のエスカバッシュ キャベツと コーンのソテー	世界の料理「ポルトガル」	米 オリーブ油 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	819kcal 33.2g		
17火	ごはん	牛乳	打ち豆汁 ししゃもの南蛮だれ(2) れんこんのごま和え		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	699kcal 31.6g		
18水	ゆで中華めん	牛乳	ちゃんぽんの具 春巻き 海藻サラダ	玉ねぎドレッシング	中華めん でん粉 油 砂糖 ごま油 小麦粉 玉ねぎドレッシング	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	717kcal 32.9g		
19木	ごはん	牛乳	豚丼の具 いんげんと白菜の おおか和え 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	673kcal 29.5g		
20金	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	726kcal 24.0g		
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 キャベツのサラダ みかん	クリームソース ドレッシング	パン バター 油 小麦粉 マカロニ クリームソース ドレッシング	ミルク 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	680kcal 23.8g		
24火	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	664kcal 21.3g		
25水	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		
26木	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	842kcal 38.2g		
27金	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 ごま	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 たら	745kcal 27.9g		
30月	ごはん	牛乳	豆腐とわかめの味噌汁 鮭の塩焼き 里いものそぼろ煮		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	690kcal 31.6g		
31火	ごはん	牛乳	ちゃんこ汁 鶏肉のから揚げ 茎わかめのきんぴら		米 でん粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 茎わかめ	にんじん 大根 白菜 ごぼう しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	754kcal 31.1g		

※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。

平均栄養価

エネルギー 742kcal
たんぱく質 30.1g

この日の主食は、栗ごはんです。

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 ・長ねぎ
・大根 ・白菜