



中学校予定献立表



令和 5年 12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	わかめごはん	牛乳	打ち豆汁 さごしのごまだれ 豚肉とごぼうの甘辛煮		米 里いも 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 さごし 豚肉 わかめ	にんじん 大根 長ねぎ しょうが ごぼう さやえんどう	723kcal 33.4g	季節の食べ物 ・にんじん ・かぶ ・キャベツ ・ごぼう ・小松菜 ・大根 ・長ねぎ ・白菜 ・えのきたけ ・れんこん ・しゅんぎく ・ブロッコリー ・ほうれん草 ・ゆず ・みかん ・さば ・鮭
4・月	ごはん	牛乳	八宝菜 厚焼き玉子の甘酢あんかけ いんげんのごま和え炒め		米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 えび 卵	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ さやいんげん しめじ えのきたけ	718kcal 31.4g	
5・火	ごはん	牛乳	焼き豆腐の味噌そぼろ煮 いかの鉄板焼き れんこん入りきんぴら		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく ごま	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 いか さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ ごぼう れんこん	771kcal 41.1g	
6・水	米粉入り砂糖揚げパン	牛乳	ABCスープ チリコンカン みかん		米粉入りパン(小麦入り) 油 砂糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト バジル みかん	746kcal 29.9g	
7・木	ごはん	牛乳	大根の味噌汁 野菜つくねあんかけ 肉じゃが		米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉 ラード	牛乳 わかめ 油揚げ 味噌 豚肉 鶏肉 大豆	大根 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう ほうれん草	709kcal 25.3g	
8・金	ごはん	牛乳	すいとん さばの味噌だれかけ 白菜の煮浸し		米 すいとん 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 さば 味噌 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが 白菜	735kcal 29.2g	
11・月	ごはん	牛乳	かぶの味噌汁 メンチカツ さつま揚げの煮つけ		米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	牛乳 味噌 わかめ さつま揚げ 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ かぶ 長ねぎ 大根 しいたけ	700kcal 23.0g	
12・火	ソフトフランスパン	牛乳	ポトフ 白身魚のプロバンス風 みかん	世界の料理「フランス」	パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 オリーブ油 砂糖 でん粉	牛乳 ウィナー メルルーサ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー パセリ トマト みかん	809kcal 32.3g	
13・水	ごはん	牛乳	生揚げときのこの味噌汁 鶏肉の照り焼き 野沢菜炒め	郷土料理「長野県」	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 生揚げ 味噌 鶏肉 豚肉	しめじ えのきたけ しいたけ 大根 長ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし 野沢菜漬け	688kcal 33.8g	
14・木	ごはん	ショア(トホカリ)	キーマカレー チーズオムレツ 枝豆ポテト		米 油 カレールウ じゃがいも でん粉 砂糖	ショア(ストロベリー) 豚肉 大豆 卵 チーズ	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 とうもろこし 枝豆	866kcal 28.5g	
15・金	ごはん	牛乳	肉団子と春雨のスープ あじのねぎソース ホイコーロー		米 春雨 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 あじ 豚肉 味噌 鶏肉	にんじん 大根 たけのこ から 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン 玉ねぎ	705kcal 33.6g	
18・月	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 ししゃものから揚げ(2) うすら卵とキムチの炒め煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 油	牛乳 豚肉 油揚げ 子持ちししゃも うすら卵	しいたけ えのきたけ 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 白菜キムチ さやいんげん	690kcal 32.7g	
19・火	ごはん	牛乳	ほうれん草入りクリームスープ ハンバーグデミグラスソース ミックスビーンズサラダ クリスマスデザート	行事食「クリスマス」	米 油 バター ラード 小麦粉 でん粉 砂糖 クリーム フレンチドレッシング クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 生クリーム 豚肉 大豆 いんげん豆	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	876kcal 29.3g	
20・水	ごはん	牛乳	肉豆腐 笹かまのごまだれかけ(2) 炒めごぼうサラダ	ソニックマヨネーズ	米 しらたき 砂糖 油 ごま でん粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 笹かまぼこ	しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 しゅんぎく ごぼう とうもろこし	739kcal 33.3g	
21・木	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー あらびきフランク みかん		米 油 ハヤシルウ でん粉	牛乳 豚肉 大豆 フランクフルト	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト みかん	842kcal 30.6g	
22・金	ごはん	牛乳	かぼちゃの豚汁 鮭のゆず風味焼き わかめとしめじの煮浸し	行事食「冬至」	米 こんにゃく 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鮭 ちくわ わかめ	しょうが にんじん 大根 かぼちゃ ゆず しめじ	733kcal 31.6g	

※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

753kcal

たんぱく質

31.2g

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

12月分の給食費の納期限は12月28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。

12月6日「米粉入り砂糖揚げパン」

この日のパンは、小麦粉以外に米粉を使っています。米粉は米を粉にしたもので、パンやケーキ、麺類などの様々な加工品に使われています。日本で流通している小麦粉の多くは輸入品です。一方で、米はほぼ100%国産です。小麦粉の代わりに米粉を使うことで、食料自給率を上げることにつながります。



あきる野市の野菜

〈11月に使用したもの〉 使用なし
 〈12月に使用予定のもの〉
 ・キャベツ ・長ねぎ
 ・小松菜 ・にんじん
 ・大根 ・白菜
 ・ほうれん草

あります。かぼちゃは栄養バランスが優れており、風邪を予防できる食材ともいわれています。