



# 中学校予定献立表



令和6年度 4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	エネルギー	たんぱく質	
10・水	ごはん 	牛乳 	豆腐とえのきの味噌汁 いかのごまだれかけ ごぼうと豚肉のカレー煮		米 油 ごま 砂糖 でん粉	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 いか 豚肉	えのきだけ 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ さやいんげん	711kcal ----- 31.7g		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>季節の食べ物</b>            ・グリーンピース            ・さやえんどう            ・新玉ねぎ            ・たけのこ・春キャベツ            ・清見オレンジ            ・美生柑            ・さわら(さごし)            ・あさり・わかめ      <b>19日</b>  <b>「入学・進級祝い」</b>            新入生のみなさん、入学おめでとうございませう。在校生のみなさんは、進級おめでとうございます。19日には、いちご味のお祝いデザートを提供します。楽しみにしてください。                学校給食は、エネルギー量や栄養バランスを考えて献立を作成しています。また、日本各地の郷土料理や、世界の料理も取り入れ、さまざまな食文化に触れることができるように工夫しています。今まで聞いたことがない料理が出てくることもあるかもしれません。めずらしい料理は、献立メモで説明しますので、ぜひ読んでください。気になる料理があれば、料理の発祥や、その地域の食文化について調べてみるのも良いですね。    </div>
11・木	パセリライス 	牛乳 	ジュリエンスープ 鶏肉のガーリック風味焼き チリコンカン		米 砂糖 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	パセリ 玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	686kcal ----- 30.6g		
12・金	ごはん 	牛乳 	五目汁 豆乳コロッケ こんにゃくサラダ	和風ドレッシング	米 油 バン粉 こんにゃく 小麦粉 砂糖 でん粉 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳	にんじん しめじ ほうれん草 玉ねぎ 大根 もやし とうもろこし	726kcal ----- 22.2g		
15・月	ごはん* (ひとめぼれ) 	牛乳 	じゃがいもの味噌汁 さごしの香味だれ 大根と豚肉の煮つけ		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 味噌 さごし 豚肉	玉ねぎ 小松菜 しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 大根 さやいんげん	724kcal ----- 29.6g		
16・火	ごはん 	ミルク コーヒー 	ハッシュドポーク オムレツ キャベツとエリンギのソテー		米 油 米粉 ハヤシルウ 砂糖 でん粉	ミルクコーヒー 豚肉 卵 ベーコン	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし エリンギ キャベツ	772kcal ----- 25.8g		
17・水	ゆでうどん 	牛乳 	山菜入りうどんのつけ汁 いわしの生姜煮 きんぴら煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし 豚肉	にんじん わらび たけのこ しめじ なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう グリーンピース	703kcal ----- 31.8g		
18・木	ごはん 	牛乳 	ポークカレー コールスローサラダ 美生柑(1/6)	クリーム フルツ ドレッシング	米 油 じゃがいも カレー粉 クリームフルツドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ 美生柑	759kcal ----- 24.2g		
19・金	ごはん 	牛乳 	かきたま汁 鮭の照り焼き 大豆入りひじきの煮物 入学・進級祝いデザート	入学・進級祝い	米 でん粉 油 砂糖 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 卵 鮭 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが	736kcal ----- 33.4g		
22・月	ごはん 	牛乳 	豚丼の具 キャベツとコーンのサラダ 清見オレンジ(1/4)	玉ねぎ ドレッシング	米 しらたき 砂糖 油 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 清見オレンジ とうもろこし キャベツ	696kcal ----- 30.5g		
23・火	ごはん 	牛乳 	麻婆豆腐 焼きししゃも(2) 春雨の炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ハム 子持ちししゃも	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ たら にんじん さやいんげん	814kcal ----- 42.1g		
24・水	ゆで中華めん 	牛乳 	ジャージャー麺の肉味噌 揚げぎょうざ(2) チンゲン菜の炒めナムル		中華めん 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま ラード 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 味噌	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ たら 大豆もやし チンゲン菜 キャベツ	812kcal ----- 41.2g		
25・木	たけのこ ごはん 	牛乳 	新たまねぎとわかめの味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが		米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 さば 豚肉	たけのこ しいたけ 玉ねぎ えのきだけ しょうが にんじん さやいんげん	746kcal ----- 32.9g		
26・金	ごはん* (ひとめぼれ) 	牛乳 	つみれ汁 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 小麦粉 ラード	牛乳 いわたら 大豆 鶏肉 豚肉 茎わかめ	にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく ごぼう 玉ねぎ	719kcal ----- 29.6g		
30・火	ミルク コッパン 	牛乳 	クラムチャウダー ハンバーグケチャップソース 小松菜とコーンのソテー		ミルクパン バター じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 でん粉 ラード	牛乳 ベーコン あさり チーズ 鶏肉 生クリーム 大豆 豚肉	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 小松菜 トマト	764kcal ----- 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。

\*15日、26日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	741kcal	31.2g

## 食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

### ①献立の詳細な「調理指示書」「配合表」の配布

◆調理指示書…使用食材の分量を記したもの ◆配合表…加工品の原材料を記したのもの  
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。

### ②飲用牛乳の提供中止

食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者に対し、飲用牛乳の提供を中止し給食費の減額を行っております。

なお、申請した場合は、牛乳以外の飲み物(ミルクコーヒーやジュース等)も提供中止となります。

### ③アレルギー対応パンの提供

希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っております。パンの種類にかかわらず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可能性もありますのでご了承ください。

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

## 給食費についてのお願い

給食費は、食材の購入にあてられ、給食を提供するための大切な費用です。納期限までに必ず納入していただきますよう、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

4月分の給食費の納期限は、4月30日です。

4月に使用予定のあきる野市の野菜

・にんじん

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校しましょう。

