



# しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねんど がつぶん  
令和6年度 5月分

あきる野市秋川学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	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 とどのえるもとになる		
1・水	ごはん めん	ぎゅう にゅう	こんさいのごまじる しろみさかなのあますあんかけ じゃがいものそぼろに おちゃプリン		こめ ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも おちゃプリン	ぎゅうにゅう いわし たら みそ マルルーサ とり	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ	584kcal 26.1g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>きせつのはつべもの</b>            ・さやえんどう            ・たまねぎ            ・たけのこ            ・きゅうり            ・じゃがいも            ・カラオレンジ            ・みしょうかん         </div>  <b>1日 行事食</b> 「八十八夜」 <small>りっしゅうん かぞへ にちめ</small> 立春から数えて88日目の ことを八十八夜といま す。この日は農家にとって はとても大切な日で、稲の 種まきや、茶摘みをはじめ る目安にしています。こ の日はお茶にちなんで、お 茶プリンを提供します。
2・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ きゅうりとかいそらのサラダ カラオレンジ(1/4)	わふう ドレッシング	こめ あぶら しらたき さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり カラオレンジ	576kcal 23.9g	
7・火	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	タンメンのぐ くきわかめのちゅうかいため だいがくいも		ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら こんにやく さとう ごま さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なるもとりにく くきわかめ さつまあげ	しょうが にんにく きくらげ にんじん ながねぎ たけのこ にら キャベツ	619kcal 28.3g	
8・水	ごはん* (ひとめばれ)	ぎゅう にゅう	いなかじる ポテトコロッケ きんぴらごぼろ		こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ	しょうが にんじん だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ ごぼう	564kcal 18.4g	
9・木	ごはん	ぎゅう にゅう	チキンカレー もやしとキャベツのソテー カラオレンジ(1/4)		こめ あぶら じゃがいも カレーウ	ぎゅうにゅう とり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご エリンギ もやし キャベツ カラオレンジ	587kcal 18.7g	
10・金	ごはん	ぎゅう にゅう	キャベツのみそじる ささかめのでんぷん にくじゃが		こめ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく ささかまほこ	キャベツ にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ さやいんげん	585kcal 20.7g	
13・月	ケチャップ ライス	ぎゅう にゅう	ABCスープ やきポロニアソーセージ ミックスピンスサラダ	ごま ドレッシング	こめ あぶら マカロニ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とり	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ とうもろこし	589kcal 21.2g	
14・火	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとひきにくのあまからに わかめとツナのいためもの みしょうかん(1/6)		こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ こまつな たけのこ さやいんげん みしょうかん	579kcal 25.5g	
15・水	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんごとはるさめのスープ いかのこうみやき ピーマンとちくわのマヨいため		こめ あぶら さとう はるさめ でんぷん ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく ちくわ	にんじん はくさい たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく ピーマン たまねぎ さやいんげん	526kcal 25.3g	
16・木	くらざとう パン	ぎゅう にゅう	ハヤシシチュー オムレツ ウインナーと やさいのカレーソテー		くらざとうパン あぶら さとう でんぷん ハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいまご ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ えだまめ	558kcal 26.1g	
17・金	ごはん	ぎゅう にゅう	こしねじる とりにくのからあげ だいこんときゅうりのサラダ	たまねぎ ドレッシング	こめ こんにやく でんぷん あぶら たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とり とらふ みそ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	595kcal 25.9g	
20・月	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものみそじる さばのからみやき もやしのごまいため		こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ みそ さば ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし こまつな	568kcal 23.1g	
21・火	わかめごはん	ぎゅう にゅう	もやしとたまあげのみそじる いわしのおろしに おかかポテト		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ みそいわし かつおぶし	もやし にんじん こまつな ながねぎ だいこん	617kcal 23.9g	
22・水	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふのオイスターソースに ごもくあつやきたまご あんにんフルーツ		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かんてん だっしんにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ ほうれんそう いちご みかん もりんご	605kcal 25.1g	
23・木	ゆでうどん	ぎゅう にゅう	カレーうどんのつけじる ちくわのいそべあげ キャベツとツナのいためもの		ゆでうどん さとう カレーウ でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおりの ツナ	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ キャベツ	564kcal 23.6g	
24・金	ごはん	ぎゅう にゅう	けんちんじる とりにくのみそだれやき ぶたにくとやさしいためもの		こめ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく もやし しめじ にら	561kcal 28.8g	
27・月	ごはん* (ひとめばれ)	ぎゅう にゅう	とんじる ししゃものなんぼんづけ ひじきのもの		こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき こもろししゃも だいま ごま	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	585kcal 23.0g	
28・火	ミックス ピラフ	りんご ジュース	ニョッキのクリームに ハンバーグケチャップソース やさしいソテー		こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも しょうしんご さとう でんぷん ラード	とりにく チーズ ハム ぎゅうにゅう たまご なまクリーム だいま ぶたにく	りんごジュース とうもろこし えだまめ しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム エリンギ	657kcal 18.4g	
29・水	ごはん	ぎゅう にゅう	サムゲタンふうスープ ヤンニョムチキン ぶたキムチいため		こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	しょうが にんにく だいこん はくさい にら ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ はくさいキムチ	610kcal 27.9g	
30・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくじる さけのマヨネーズやき じゃがいものごまみそに		こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ さけ みそ	にんじん しいたけ こまつな にんにく さやえんどう	591kcal 26.7g	
31・金	ごはん	ぎゅう にゅう	ちゅうかどんのぐ むしじゅうマイ(2) いんげんのピリからいため		こめ あぶら でんぷん こむぎこ ごまあぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ さやいんげん	613kcal 30.4g	

※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。

**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

**給食費についてのお願ひ**  
 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。  
 5月分の給食費の納期限は、5月31日です。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	587kcal	24.3g

**あきる野市の野菜**

〈4月に使用したもの〉

- ・ながねぎ

〈5月に使用予定のもの〉

- ・キャベツ
- ・こまつな
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・ながねぎ
- ・じゃがいも
- ・ほうれんそう



**早寝  
早起き  
朝ごはん!!**