



中学校予定献立表



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	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	
1・水	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 白身魚の甘酢あんかけ じゃがいものそぼろ煮 お茶プリン		米 ごま 油 砂糖 でん粉 じゃがいも お茶プリン	牛乳 いわし たら 味噌 メルルーサ 鶏肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ しょうが 玉ねぎ	726kcal 31.8g	季節の食べ物 ・さやえんどう ・玉ねぎ ・たけのこ ・きゅうり ・じゃがいも ・カラオレンジ ・美生柑
2・木	ごはん	牛乳	豚丼の具 きゅうりと海藻のサラダ カラオレンジ(1/4)	和風 ドレッシング	米 油 しらたき 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 海藻ミックス	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり カラオレンジ	730kcal 29.3g	
7・火	ゆで中華めん	牛乳	タンメンの具 茎わかめ中華炒め 大学芋		中華めん 油 でん粉 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま 水あめ さつまいも	牛乳 豚肉 いか なるこ 鶏肉 茎わかめ さつま揚げ	しょうが にんにく きくらげ にんじん 長ねぎ たけのこ にら キャベツ	758kcal 34.2g	
8・水	ごはん* (ひとめぼれ)	牛乳	田舎汁 ポテトコロッケ きんぴらごぼう		米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 味噌 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ごぼう	712kcal 22.0g	
9・木	ごはん	牛乳	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)		米 油 じゃがいも カレールー	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご エリンギ もやし キャベツ カラオレンジ	738kcal 22.6g	1日 行事食 「八十八夜」 立春から数えて88日目のことを八十八夜といいま 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 目安にしていました。この 日はお茶にちなんで、お 茶プリンを提供します。
10・金	ごはん	牛乳	キャベツの味噌汁 笹かまの天ぷら 肉じゃが		米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 味噌 油揚げ 豚肉 笹かまぼこ	キャベツ にんじん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ さやいんげん	747kcal 25.2g	
13・月	ケチャップ ライス	牛乳	ABCスープ 焼きポロニアソーセージ ミックスビーンズサラダ	ごま ドレッシング	米 油 マカロニ ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 ポロニアソーセージ 大豆 いんげん豆	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ とうもろこし	749kcal 25.7g	
14・火	ごはん	牛乳	豆腐とひき肉の甘辛煮 わかめとツナの炒めもの 美生柑(1/6)		米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ししいたけ 小松菜 たけのこ さやいんげん 美生柑	733kcal 31.4g	
15・水	ごはん	牛乳	肉団子と春雨のスープ いかの香味焼き ピーマンとちくわのマヨ炒め		米 油 砂糖 春雨 でん粉 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 いか ちくわ	にんじん 白菜 たけのこ にら 長ねぎ しょうが にんにく ピーマン 玉ねぎ さやいんげん	662kcal 30.8g	17日 郷土料理 「群馬県」 こしね汁は群馬県の郷土 料理です。こんにゃく、し しいたけ、ねぎの頭文字を 取って名付けられていま す。 群馬県の富岡市ではこんに ゃく芋や原木栽培のしい たけ、太くて立派なねぎが よく育つことから、これら の食材が入った汁物の郷土 料理としてこしね汁が考案 されました。
16・木	黒砂糖パン	牛乳	ハヤシシチュー オムレツ ウィンナーと 野菜のカレーソテー		黒砂糖パン 油 砂糖 でん粉 ハヤシルウ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ウィンナー	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 キャベツ 枝豆	721kcal 32.6g	
17・金	ごはん	牛乳	こしね汁 鶏肉のから揚げ 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎ ドレッシング	米 こんにゃく でん粉 油 玉ねぎドレッシング	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	にんじん 大根 ししいたけ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	757kcal 31.3g	
20・月	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さばの辛味焼き もやしのごま炒め		米 じゃがいも 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 わかめ 味噌 さば ベーコン	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜	718kcal 28.2g	
21・火	わかめごはん	牛乳	もやしと生揚げの味噌汁 いわしのおろし煮 おかかポテト		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 わかめ 生揚げ 味噌 いわし かつお節	もやし にんじん 小松菜 長ねぎ 大根	781kcal 29.1g	29日 世界の料理 「韓国」 キムチは唐辛子の辛味の 効いた、韓国の代表的な漬 物です。もともとは韓国の 厳しい冬に備えた保存食で す。唐辛子の辛い刺激、野 菜の甘み、乳酸発酵の酸味 やうま味が混ざり合った風 味が特徴です。豚キムチ炒 めとして豚肉と一緒に炒め ることで辛味がまろやかに なり辛いものが苦手な人で も食べやすくなります。また 、韓国では豚キムチ炒め のことを「デジボクム」 といいます。
22・水	ごはん	牛乳	豆腐のオイスターソース煮 五目厚焼き玉子 杏仁フルーツ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 寒天 脱脂粉乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ししいたけ 長ねぎ ほうれんそう いうちごみかん もも りんご	768kcal 30.9g	
23・木	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 ちくわの磯辺揚げ(2) キャベツとツナの炒めもの		ゆでうどん 砂糖 カレールー でん粉 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり ツナ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ	711kcal 30.5g	
24・金	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉の味噌だれ焼き 豚肉と野菜の炒めもの		米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 味噌 豚肉 かつお節	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく もやし しめじ にら	713kcal 35.2g	
27・月	ごはん* (ひとめぼれ)	牛乳	豚汁 ししゃもの南蛮漬け(2) ひじきの煮物		米 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ひじき 子持ちししゃも 大豆 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	762kcal 31.2g	
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煮 ハンバーグケチャップソース 野菜ソテー		米 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉 ラード 上新粉	鶏肉 チーズ ハム 牛乳 卵 生クリーム 大豆 豚肉	りんごジュース とうもろこし 枝豆 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト マッシュルーム エリンギ	849kcal 24.4g	
29・水	ごはん	牛乳	サムゲタン風スープ ヤンニョムチキン 豚キムチ炒め		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく 大根 白菜 にら 長ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜キムチ	772kcal 34.4g	
30・木	ごはん	牛乳	五目汁 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいものごま味噌煮		米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鮭 味噌	にんじん ししいたけ 小松菜 にんにく さやえんどう	749kcal 32.5g	
31・金	ごはん	牛乳	中華丼の具 蒸しシュウマイ(2) いんげんのピリ辛炒め		米 油 でん粉 小麦粉 ごま油 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン	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	798kcal 38.7g	
※食材の都合により、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 745kcal	たんぱく質 30.1g	

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：042-558-1123 FAX：042-559-8008

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。
5月分の給食費の納期限は、5月31日です。

あきる野市の野菜

＜4月に使用したもの＞

・長ねぎ

＜5月に使用予定のもの＞

・キャベツ ・小松菜
・玉ねぎ ・にんじん
・長ねぎ ・じゃがいも
・ほうれん草



早寝
早起き
朝ごはん!!