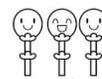


# しょうがっこうよていこんだてひょう



令和6年 5月分

あきる野市五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			えいようか 栄養価	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 ととのえるもとになる		
				きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	エネルギー		
				たんぱく質			たんぱく質		
1水	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 おちゃプリン	ぎょうじょく 「はちじゅう はちや」	ごめ、あぶら、ノンエッグ マヨネーズ、さとう、じゃ がいも、ごま、おちゃプリン	ぎゅうにゅう、とりこ、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	649kcal 26.8g	<b>きせつのはちの</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
2木	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかどんのぐ むしシュウマイ(2) いんげんのピリからいため		ごめ、あぶら、でんぶん、 ごまあぶら、こむぎこ、パ ン、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	614kcal 30.4g	
7火	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)		ごめ、あぶら、じゃがい も、カレールー	ぎゅうにゅう、とりこ	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	
8水	ごはん	ぎゅうにゅう	キャベツのみそしる ささかまてんぷら にくじゃが		ごめ、こむぎこ、でんぶ ん、あぶら、じゃがいも、 さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 みそ、ささかまほこ、ぶたに く	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	
9木	ゆで ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメンのぐ くわわかめ ちゅうかいため だいがくいも		ちゅうかめん、でんぶん、 ごまあぶら、こんにやく、 さつまいも、あぶら、さ とう、みずあめ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、い か、なると、とりこ、くき わかめ、さつまいも	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	
10金	ケチャップライス	ぎゅうにゅう	ホワイトシチュー や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	ごめ、バター、じゃがい も、あぶら、こむぎこ、ご まドレッシング	ぎゅうにゅう、とりこ、 チーズ、なまクリーム、ポロ ニアソーセージ、だいす、い んげんまめ	しょうが、にんにく、にんじん、た まねぎ、マッシュルーム、パセリ、 とうもろこし、キャベツ	724kcal 25.0g	
13月	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 カラオレンジ(1/4)		ごめ、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、カラオレンジ	584kcal 25.5g	
14火	ごはん	ぎゅうにゅう	こんさいのごまじる とりこからあげ だいこんときゅうりのサラダ	たまねぎ ドレッシング	ごめ、ねりごま、ごま、で んぶん、あぶら、たまねぎ ドレッシング、さとう、 ラード	ぎゅうにゅう、みそ、とりこ く、いわし、たら	ごぼう、にんじん、だいこん、なが ねぎ、しょうが、にんにく、キャベ ツ、きゅうり	579kcal 23.8g	
15水	しょくパン	ぎゅうにゅう	じゃがいものミルクスープ オムレツ ウイナ-とやさいの加-リテ-	いちご ジャム	しょくパン、バター、じゃ がいも、あぶら、さとう、 でんぶん	ぎゅうにゅう、ベーコン、な まクリーム、オムレツ、ウイ ナー、たまご	いちごジャム、にんじん、たまね ぎ、とうもろこし、こまつな、キャ ベツ、えだまめ	584kcal 22.4g	
16木	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんご はるさめのスープ さばのからみやき ピーマンとちくわのいため		ごめ、はるさめ、さとう、 あぶら、ごま、ノンエッグ マヨネーズ、でんぶん	ぎゅうにゅう、さば、ちく わ、ぶたにく、とりこ	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	587kcal 26.2g	
17金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	もやしとなまあげのみそしる いわしのおろしに おからポテト		ごめ、じゃがいも、あぶ ら、さとう	ぎゅうにゅう、なまあげ、み そ、いわし、かつおぶし、わ かめ	もやし、にんじん、こまつな、なが ねぎ、だいこん	617kcal 23.9g	
20月	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅうにゅう	いなかに ポテトコロッケ きんぴらごぼう		ごめ、じゃがいも、パン こ、こむぎこ、あぶら、ご まあぶら、こんにやく、さ とう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、み そ、さつまいも	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	549kcal 17.6g	
21火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ きゅうりと かいそうのサラダ みしょうかん(1/6)	わらう ドレッシング	ごめ、あぶら、しらたき、 さとう、わらうドレッシン 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、みしょうかん	571kcal 23.9g	
22水	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	カレーうどんのつけ 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 レールウ、でんぶん、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	
23木	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふの オスターソースに ごもくあつやきたまご あんみつフルーツ		ごめ、あぶら、さとう、で んぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と うふ、たまご、かんでん、 だっしぶんにゅう	しょうが、にんにく、にんじん、た まねぎ、しいたけ、ながねぎ、みか ん、もも、りんご、ほうれんそう、 いちご	605kcal 25.1g	
24金	ごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる とりこのみそだれやき ぶたにくとやさいの いためもの		ごめ、じゃがいも、あぶ ら、ごま、さとう、ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 とうふ、とりこ、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	560kcal 28.8g	
27月	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅうにゅう	とんじる ししゃものなんばんづけ ひじきのにも		ごめ、じゃがいも、でんぶ 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、こもちししゃ も、ひじき、さつまいも、だ いす	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	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる いかのこみみやき もやしのごまあえいため		ごめ、じゃがいも、ごまあ ぶら、あぶら、さとう、ご ま	ぎゅうにゅう、わかめ、み そ、いか、ベーコン	たまねぎ、しょうが、にんにく、な がねぎ、にんじん、もやし、こまつ な	509kcal 22.2g	
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	せかいのりょうり 「かんこく」	ごめ、でんぶん、あぶら、 さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、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	こしねじる しろみぎかなの あますあんかけ じゃがいものそぼろに	きょうどりょうり 「ぐんまけん」	ごめ、こんにやく、あぶ ら、さとう、でんぶん、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりこ、と うふ、みそ、メルルーサ	にんじん、だいこん、しいたけ、な がねぎ、しょうが、たまねぎ	548kcal 28.1g	
31金	ミックスピラフ	りんご ジュース	ニョッキのクリームに パル-グケチャップ-ライス やさいソテー		ごめ、あぶら、バター、こ むぎこ、じゃがいも、さ とう、でんぶん、ラード、 じょうしんこ	とりこ、チーズ、ぎゅう にゅう、なまクリーム、ハン バーグ、ハム、たまご、だ いす、ぶたにく	りんご、しょうが、にんにく、にん じん、たまねぎ、マッシュルーム、 えだまめ、エリンギ、キャベツ、ト マト、とうもろこし、りんごジュ ース	671kcal 19.9g	

※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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	602kcal	24.4g

### 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

5月分の給食費の納期限は5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。



新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

### あきる野市の野菜

- （5月に使用しているもの）
- ・じゃがいも
  - ・きゅうり