



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和6年度 6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 きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ		
3月	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしるさばのしおやきごぼうのため		こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく	たまねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	583kcal 24.8g	きせつのはじめ ・さやいんげん ・じゃがいも ・スッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・きゅうり ・なす ・うめ ・パプリカ ・パレンシアオレンジ ・メロン ・あじ 「歯と口の健康週間」 がつよつか とおかは 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は、生涯 楽しくおいしく食事をするために欠かせません。歯の健康を保つために、よくかんで食事をし、食後はしっかりと歯をみがきましょう。 とおか きょうじょう「入梅」 入梅は、梅の上で梅雨が始まる日です。今年は6月10日です。梅の實が実る時期なので、味付けに梅を使ったり「いわしの梅煮」を提供します。この時期のいわしは、脂がのっておいしくなり「入梅いわし」と呼ばれます。 か きょうじょう「宮崎県」 チキン南蛮は、宮崎県内の洋食店のまかない料理として誕生し、当時は「鶏から揚げの甘酢漬け」と呼ばれる料理でした。その後、タルタルソースをかけるようになり、広まりました。現在では様々なところで食べられる料理です。 にち せかい「中国」 担々めんは、中国の四川省で生まれた料理です。天祥種を置いて、売り歩いてきたことから「担々めん」という名前がつけました。スープをたくさん持つて売り歩くは大変だったため、もともと汗なしだったそうです。今では、給食のようにスープが多いものも一般的になっています。
4火	ゆでスパゲッティ	ジョア(ブルーベリー)	あげなすのトマトソース フランクフルト だいこんときゅうりのサラダ	たまねぎ ドレッシング	スパゲッティ さとう オリーブあぶら あぶら でんぶん たまねぎドレッシング	ジョア(ブルーベリー) パーコン フランクフルト	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム なす にんじん だいこん キャベツ きゅうり	614kcal 22.2g	
5水	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごじる めはるのこまだれ にくやさいのため		こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう めはる ぶたにく とり	しょうが にんじん ごぼう ながねぎ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ	570kcal 28.7g	
6木	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	ジュリエンスープ かぼちゃコロッケ ラタトゥイユ		こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう パーコン とり	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく スッキーニ ピーマン トマト きパプリカ とうもろこし パセリ かぼちゃ	582kcal 17.0g	
7金	ごはん(ひとめぼれ)	ぎゅうにゅう	とんじる とりにくのしょうがやき きんぴらごぼう		こめ じゃがいも あぶら こんやく さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とり	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	576kcal 26.4g	
10月	ごはん	ぎゅうにゅう	なめこじる いわしのうめに じゃがいものうまに	ぎょうじょう「にゅうばい」	こめ じゃがいも あぶら こんやく さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあけ いわし かつおぶし とり	なめこ ながねぎ こまつな しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん うめ	565kcal 23.7g	
11火	くろざとうパン	ぎゅうにゅう	トマトシチュー しろいんげんまめのサラダ フルーツポンチ	ごま ドレッシング	くろざとうパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう こまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しろいんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ とうもろこし キャベツ みかん ももりこし	560kcal 19.3g	
12水	ごはん	ぎゅうにゅう	すましじる さけのてりやき ぶたにくとやさいのみそいため		こめ こむぎこ(白) あぶら こんやく さとう	ぎゅうにゅう とうふ さけ ぶたにく みそ	にんじん こまつな しょうが たけのこ さやいんげん	532kcal 25.2g	
13木	ごはん	ぎゅうにゅう	やきとうらのちゅうかに だいすどしやこのあまからあげ パレンシアオレンジ(1/4)		こめ 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 だいす ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たらこ たまねぎ きくらげ パレンシアオレンジ	582kcal 25.3g	
14金	ごはん	ぎゅうにゅう	なすのみそしる チキンなんばん きりほしだいこんにつけ	きょうじょう「みやざきけん」 別メニュー(広まのり)	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう タルタルソース	ぎゅうにゅう みそ とり	なす たまねぎ しょうが にんじん だいこん しいたけ さやいんげん	635kcal 24.9g	
17月	パセリライス	ぎゅうにゅう	ポークストロガノフ チーズオムレツ パーコンポテ		こめ あぶら バター さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム たまご チーズ パーコン	パセリ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース とうもろこし	630kcal 24.6g	
18火	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのあまからに やきししゃも いためごぼうサラダ	パセリ マネズ	こめ あぶら さとう ノンエックマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こもちししゃも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう とうもろこし	605kcal 27.3g	
19水	ゆでちゅうかめん	ぎゅうにゅう	たんたんめんにつける パオズ きわかめの ちゅうかいため	せかいのりょう「ちゅうごく」	ちゅうかめん ごま でんぶん ごまあぶら こんやく こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう とり	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ チンゲンサイ キャベツ	576kcal 31.5g	
20木	ごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる やさいかきあげ ぶたにくともやしのため		こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とり	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし	623kcal 23.8g	
21金	ごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる ハンバーグおろしソース えだまめいりソテー		こめ こんやく あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう とり	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん えだまめ キャベツ たまねぎ トマト にんにく しょうが	556kcal 24.3g	
24月	もり	ごはん	とうふとねぎのみそしる あつやきたまごの あますあんかけ だいすどしじきのとさに あじさいゼリー		こめ さとう でんぶん こまあぶら あぶら あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあけ みそ たまご しじき だいす かつおぶし	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	559kcal 21.8g	
25火	もり	コッパン(せわり)	まめいりミナストローネ しるみさかなのフライ キャベツとコーンのソテー	ソース	パン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とり	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ	570kcal 29.0g	
26水	しゅ	ごはん(ひとめぼれ)	さわにわん いかのねぎしおやき にくじゃが		こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん	540kcal 24.6g	
27木	うか	ごはん	ポークカレー こんやくサラダ メロン(1/16)	わふう ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールー こんやく わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご だいこん とうもろこし メロン	623kcal 19.8g	
28金	ん	ごはん	だいこんのみそしる あじのなんばんつけ じゃがいものしおこうじため		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ あじ ぶたにく	だいこん ながねぎ たまねぎ あかパプリカ きパプリカ にんにく しょうが さやいんげん	606kcal 25.4g	

※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。

*7日、26日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県原市産の「ひとめぼれ」です。

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。

6月分の給食費の納期限は、7月1日です。

あきる野市の野菜
 (5月に使用したものを)
 ・こまつな ・たまねぎ
 (6月に使用予定のもの)
 ・じゃがいも ・キャベツ ・こまつな
 ・だいこん ・たまねぎ ・にんじん ・ながねぎ

もりもり週間は、栄養バランス良く食事を
 けんこうからたつた さんしよくして健康な体を作る、もりもり食べて残食を減らすことにつなげる取り組みです。

