



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねんど がっふん
令和 6年度 6月分

のし いつかいち がっこうきゅうしよく
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 す		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	たんぱく質	
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 ごぼうのいために		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	577kcal 24.6g	きせつのたべもの ・さやいんげん ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・きゅうり ・なす ・うめ ・パプリカ ・バレンシアオレンジ ・メロン ・あじ は ちゅう けんこうしゅうかん 「歯と口の健康週間」 がつつかか とおか 6月4日～10日は、 は ちゅう けんこうしゅうかん 「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 かれません。歯の健康を保 つために、よくかんで食事 をし、食後はしっかり歯を みがきましょう。 とおか きょうじしよく 10日 行事食 「入梅」 にゅうばい こよみ うえ つゆ 入梅は、暦の上で梅雨が はじ び こし がつ 始まる日で、今年は6月 とおか うめ み 10日です。梅の実が実る じき あじつ うめ 時期なので、味付けに梅を つか 使った「いわしのうめ」を ていきょう じき 提供します。この時期のい わしは、あぶら のっておいし くなり「入梅いわし」と呼 ばれます。 か きょうどりようり 14日 郷土料理 「宮崎県」 なんばん みやざきけんない チキン南蛮は、宮崎県内 ようしよくてん りょうり の洋食店のまかない料理と たんじょう とうじ とり して誕生し、当時は「鶏か あ あますつ 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。 げんざい さまざま た 現在では様々なところで食 べられる料理ですね。 にち せかい りょうり 19日 世界の料理 「中国」 たんたん ちゅうごくしせん 担々めんは、中国の四川 しょう う りょうり 省で生まれた料理です。 てんびんぼう かつ う ある 「天秤棒を担いで」売り歩 いたことから「担々め ん」という名前がつきまし た。スープをたくさん持っ て売り歩くのは大変だった ため、もともとは汁なし 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) ベーコン 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 しろみざかなのごまだれ にくやさしいため		こめ あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とりにく	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	559kcal 28.3g	
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	ソース	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 ベーコン とりにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく スズキーニ 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	590kcal 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 こんにやく 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 とりにく さつまあげ	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	ぎょうじしよく 「にゅうばい」	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし かつおぶし とりにく さつまあげ	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 	ホワイトシチュー 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 ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ なまクリーム	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 とかん もも りんごいちご	608kcal 20.4g	
12・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	すましじる さけのてりやき ぶたにくとやさしいみそいため		こめ こむぎこ(ふ) あぶら こんにやく 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 だけのこ さやいんげん	542kcal 26.1g	
13・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	やきどうふのちゅうかに だいずとじゃこのあまからあげ バレンシアオレンジ(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 だいず ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ きくらげ バレンシアオレンジ	582kcal 25.3g	
14・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	キャベツのみそしる チキンなんばん きりぼしだいこんのにつけ	きょうどりようり 「みやざきけん」 外カリソース (たまごいり)	こめ 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 とりにく さつまあげ あぶらあげ たまご(タルタルソース)	キャベツ えのきたけ しょうが にんじん だいこん しいたけ ながねぎ さやいんげん	621kcal 23.2g	
17・月	ハセリライス 	ぎゅう にゅう 	ボークストロガノフ チーズオムレツ ベーコンポテト		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 ベーコン	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 やしししゃも いためごぼうサラダ	ノリッ マヨネーズ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	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 だけのこ しいたけ ごぼう とうもろこし	606kcal 27.3g	
19・水	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	たんたんめんのつけじる パオス(2) くきわかめ ちゅうかいだめ	せかいのりようり 「ちゅうごく」	ちゅうかめん ごま でんぶん ごまあぶら とりにく くきわかめ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ	しょうが にんにく だけのこ 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	592kcal 32.1g	
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いためもの		こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	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 もやしにら	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 こんにやく あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく だいず ハム	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	561kcal 24.9g	
24・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	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 だいずとひじきのとさに あじさいゼリー		こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ たまご ひじき だいず 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	558kcal 21.8g	
25・火	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	さわにわん いかなねぎしおやき 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	
26・水	コッペパン (せわり) 	ぎゅう にゅう 	まめいりミネストローネ しろみざかなのフライ 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 とりにく ひよこまめ だいず メルルーサ ウインナー	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	569kcal 29.0g	
27・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ポークカレー かいそうサラダ メロン(1/16)	わふう ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレーウ 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	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり メロン	619kcal 20.0g	
28・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	だいこんのみそしる あじのなんばんづけ じゃがいものしおこうじいため		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	607kcal 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、25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。

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

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

〈6月に使用予定のもの〉

・じゃがいも ・たまねぎ

もりもり週間は、栄養バランス良く食事を
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。