



中学校予定献立表



令和6年度 9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		
2・月	ごはん	牛乳	すいとん さばの味噌だれ いんげんと きのこのごま炒め	行事食 「防災の日」	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 味噌	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ しょうが さやいんげん しめじ えのきたけ キャベツ	753kcal 30.4g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 季節の食べ物 ・しょうが ・セロリー ・ピーマン ・里いも ・じゃがいも ・さやいんげん ・冬瓜 ・しめじ ・しいたけ ・なめこ ・ぶどう ・なし ・かつお ・鮭 ●●●●●●●●●● 2日 行事食 「防災の日」 1923年9月1日に「関東大震災」という大きな地震が起きました。その後、災害への備えを忘れないよう、9月1日を「防災の日」としました。「すいとん」は震災後に炊き出しでよく作られる料理です。 ●●●●●●●●●● 11日 世界の料理 「インドネシア」 サテ・アヤムは、本来は鶏肉を串に刺して焼いた焼き鳥のような料理ですが給食では鶏肉をオーブンで焼いて調理します。味付けにはナンプレーを使用します。 ガドガド風ソテーは、甘みのあるピーナッツソースを温野菜や厚揚げにかけるサラダ風の料理ですが、給食ではピーナッツは使わずに、練りごまを使います。 ●●●●●●●●●● 17日 行事食 「十五夜」 今年の十五夜は9月17日です。十五夜は旧暦の8月15日に見られる満月の日に、秋の爽りに感謝をする行事です。 この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子が喉に詰まらないように、よく噛んで食べましょう。 ●●●●●●●●●● 24日 郷土料理 「岩手県」 じゃじゃ麺は岩手県の郷土料理です。中国のジャージャー麺を日本風にアレンジした料理で、一番の違いは麺にうどんを使用していることです。うどん、たれ、ゆで野菜の3つを混ぜながら食べてください。 </div>
3・火	ゆでうどん	牛乳	肉うどんのつけ汁 笹かまの天ぷら 生揚げの甘辛煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ 生揚げ	しいたけ えのきたけ ごぼう 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	688kcal 33.7g	
4・水	ごはん	牛乳	チキンカレー ココロソテー なし(1/6)		米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし 枝豆 なし	769kcal 24.9g	
5・木	ごはん (ひとめぼれ)	牛乳	じゃがいもの旨煮 焼きししゃも(2) ピーマンと じゃこの炒めもの		米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 子持ちししゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ピーマン	726kcal 32.8g	
6・金	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 ポテトコロケ 大豆入りひじきの煮物		米 ごま じゃがいも 油 砂糖 バン粉 小麦粉	牛乳 いわたら 味噌 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ	690kcal 22.6g	
9・月	ごはん	牛乳	豚汁 ホキのごまだれ 生揚げともやしの 炒めもの		米 じゃがいも 油 こんにゃく ごま 砂糖 でん粉	牛乳 豆腐 味噌 ホキ 豚肉 生揚げ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく もやし さやいんげん	736kcal 34.2g	
10・火	ごはん	牛乳	冬瓜の中華卵スープ 揚げぎょうざ(2) 麻婆春雨		米 でん粉 ごま油 油 砂糖 春雨 ラード 小麦粉	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	にんじん しいたけ 冬瓜 チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ なら	753kcal 27.9g	
11・水	ごはん	牛乳	コンソメスープ サテ・アヤム ガドガド風ソテー	世界の料理 「インドネシア」	米 油 はちみつ 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 生揚げ	にんじん 玉ねぎ バセリ キャベツ もやし 小松菜	696kcal 28.6g	
12・木	ごはん	牛乳	五目汁 かつおの玉ねぎソース 豚肉ともやしの炒めもの		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお 豚肉 かつお節	にんじん しいたけ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく もやし	809kcal 37.5g	
13・金	黒砂糖パン	ミルク コーヒー	ニョッキのクリーム煮 大根とパプリカのサラダ なし(1/6)	柑橘 ドレッシング	黒砂糖パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 上新粉 柑橘ドレッシング	ミルクコーヒー 鶏肉 チーズ 卵 牛乳 生クリーム	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 大根 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ なし	670kcal 21.9g	
17・火	ごはん	牛乳	月見汁 鮭の照り焼き こんにゃくと ちくわの煮物	行事食 「十五夜」	米 白玉団子 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 鮭 ちくわ	にんじん 大根 しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが さやいんげん	712kcal 29.0g	
18・水	ゆで スパゲッティ	牛乳	ベーコンときのこの アラビアータ フライドポテト コールスローサラダ	クリーミー フレッシュ ドレッシング	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 上新粉 クリームチーズ レタス	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム トマト さやいんげん にんじん とうもろこし キャベツ	787kcal 24.8g	
19・木	ごはん (ひとめぼれ)	牛乳	なめこ汁 さばのおろしあんかけ 刻み昆布のピリ辛炒め		米 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	牛乳 豆腐 油揚げ さば 昆布 さつま揚げ	なめこ 長ねぎ 小松菜 大根 にんじん	695kcal 29.6g	
20・金	ごはん	牛乳	豚肉と大根の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2) 小松菜の煮浸し		米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ちくわ 青のり 油揚げ	にんじん 大根 長ねぎ しめじ 小松菜	750kcal 25.8g	
24・火	ゆでうどん	牛乳	じゃじゃ麺のたれ ゆで野菜 じゃがいもと 鶏肉の煮物 冷凍りんご	郷土料理 「岩手県」	ゆでうどん 油 でん粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 味噌 鶏肉	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり さやいんげん りんご	686kcal 32.6g	
25・水	わかめごはん	牛乳	けんちん汁 さわらの西京だれ 白菜の炒めもの		米 里いも 油 砂糖 でん粉	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 さわか 味噌 ハム	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが さやいんげん 白菜	688kcal 32.7g	
26・木	ごはん	牛乳	キーマカレー キャベツと ツナの炒めもの ぶどう(2)		米 油 カレールウ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー トマト りんご キャベツ ぶどう	814kcal 29.7g	
27・金	ごはん	牛乳	秋の爽り汁 いかのから揚げ いんげんのピリ辛炒め		米 さつまいも でん粉 油	牛乳 鶏肉 味噌 いか 豚肉	にんじん ごぼう しめじ 小松菜 長ねぎ しょうが さやいんげん 玉ねぎ	725kcal 28.3g	
30・月	ごはん	牛乳	ABCスープ タコライス の具 ポテトサラダ	ノンエッグ マヨネーズ	米 油 マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ とうもろこし にんにく トマト 枝豆	748kcal 26.8g	

※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。

※5日、19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



9月分の給食費の納期限は9月30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。

あきる野市の野菜

- 〈7月に使用したのもの〉
 - ・じゃがいも
 - ・長ねぎ
 - ・小松菜
 - ・かぼちゃ
 - ・とうもろこし
- 〈9月に使用予定のもの〉
 - ・じゃがいも
 - ・きゅうり
 - ・小松菜
 - ・にんじん
 - ・長ねぎ

じゃじゃ麺は岩手県の郷土料理です。中国のジャージャー麺を日本風にアレンジした料理で、一番の違いは麺にうどんを使用していることです。うどん、たれ、ゆで野菜の3つを混ぜながら食べてください。