しょうがっこうよていこんだてひょう

令和 6年度 8・9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 パンごはんめん	ぎゅうにゅう	おかず	つけるもの	おもなざいりょう 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	栄養価 エネルギー / たんぱく質
30・金	パセリライス	ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク キャベツとコーンのサラダ ぶどう（2）	イタリアンドレッシング	こめ あぶら ハヤシルウ イタリアンドレッシング こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし キャベツ ぶどう パセリ	598kcal / 20.0 g
2・月	ごはん	ぎゅうにゅう	すいとん さばのしおやき いんげんと きのこのごまいため ぎょうじしょく「ぼうさいのひ」		こめ こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ さやいんげん しめじ えのきたけ キャベツ	605kcal / 24.3 g
3・火	ごはん	ぎゅうにゅう	ＡＢＣスープ タコライスのぐ グリーンポテト レモンゼリー		こめ あぶら マカロニ じゃがいも オリーブオイル レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし にんにく トマト パセリ	565kcal / 21.7 g
4・水	ごはん	ぎゅうにゅう	こんさいのごまじる ポテトコロッケ なまあげともやしの いためもの		こめ ごま じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう いわし たら みそ ぶたにく なまあげ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん たまねぎ	567kcal / 21.2 g
5・木	くろざとうパン	ミルクコーヒー	ニョッキのクリームに ミックスビーンズサラダ なし(1/6)	ごまドレッシング	くろざとうパン あぶら バター じゃがいも こむぎこ じょうしんこ ごまドレッシング	ミルクコーヒー とりにく チーズ たまご ぎゅうにゅう なまクリーム だいず 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 キャベツ なし とうもろこし	547kcal / 18.0 g
6・金	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) マーボーはるさめ		こめ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう はるさめ ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん しいたけ チンゲンさい しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ キャベツ にら	586kcal / 22.5 g
9・月	ごはん	ぎゅうにゅう	とんじる ホキのごまだれ だいずいりひじきのにもの		こめ じゃがいも あぶら こんにゃく ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ みそ ホキ ぶたにく あぶらあげ ひじき だいず	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	573kcal / 26.1 g
10・火	ごはん（ひとめぼれ）	ぎゅうにゅう	なめこじる さけのおろしあんかけ きざみこんぶの ピリからいため		こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さけ こんぶ さつまあげ	なめこ ながねぎ こまつな だいこん にんじん	535kcal / 24.5 g
11・水	ごはん	ぎゅうにゅう	コンソメスープ サテ・アヤム ガドガドふうソテー せかいのりょうり「インドネシア」		こめ あぶら はちみつ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし こまつな	553kcal / 23.3 g
12・木	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	にくうどんのつけじる ささかまのいそべあげ なまあげのあまからに		ゆでうどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ なまあげ あおのり	しいたけ えのきたけ ごぼう ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん たまねぎ	575kcal / 27.3 g
13・金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー レモンパセリフランク コロコロソテー		こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく ハム レモンパセリフランク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし えだまめ	687kcal / 24.4 g
17・火	ごはん	ぎゅうにゅう	つきみじる さばのみそだれ こんにゃくと ちくわのにもの ぎょうじしょく「じゅうごや」		こめ しらたまだんご あぶら こんにゃく さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく さば ちくわ みそ	にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが さやいんげん	601kcal / 24.4 g
18・水	ゆでスパゲッティ	ぎゅうにゅう	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	クリーミーフレンチドレッシング	スパゲッティ あぶら でんぷん じゃがいも クリーミーフレンチドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ 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	647kcal / 21.1 g
19・木	ごはん（ひとめぼれ）	ぎゅうにゅう	じゃがいものうまに やきししゃも あおなとベーコンの いためもの		こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こもちししゃも ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	582kcal / 24.5 g
20・金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいこんの みそしる ちくわのてんぷら こまつなのにびたし		こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ あぶらあげ	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな	564kcal / 19.7 g
24・火	ごはん	ぎゅうにゅう	あきのみのりじる いかのからあげ いんげんのピリからいため		こめ さつまいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ いか ぶたにく	にんじん ごぼう しめじ こまつな ながねぎ しょうが さやいんげん たまねぎ	573kcal / 23.4 g
25・水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる さけのさいきょうだれ はくさいのいためもの		こめ さといも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ とうふ さけ みそ ハム	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが さやいんげん はくさい	553kcal / 26.3 g
26・木	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる かつおのたまねぎソース ぶたにくともやしの いためもの		こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かつお ぶたにく かつおぶし	にんじん しいたけ こまつな しょうが たまねぎ にんにく もやし	655kcal / 31.7 g
27・金	ごはん	ぎゅうにゅう	キーマカレー オムレツ キャベツと ツナのいためもの		こめ あぶら カレールウ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご キャベツ	692kcal / 27.4 g
30・月	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	じゃじゃめんのたれ ゆでやさい ピーマンとちくわのいためもの れいとうりんご きょうどりょうり「いわてけん」		ゆでうどん あぶら でんぷん ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ちくわ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ もやし さやいんげん こまつな りんご しいたけ ピーマン	538kcal / 25.2 g

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	590kcal	23.9g

※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。

＊10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。

こんだてメモ

きせつのたべもの

・しょうが　・セロリー
・ピーマン　・さといも
・じゃがいも
・さやいんげん
・しめじ
・しいたけ　・なめこ
・ぶどう　・なし
・かつお　・さけ

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こりました。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。味付けにはナンプラーを使用します。

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、秋の実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。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。

30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。

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：042-595-0817　FAX：042-595-2600

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月に使用したもの〉
- じゃがいも
- たまねぎ
- なす
- 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