



中学校予定献立表



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	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 す		主にエネルギーになる	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	エネルギー	
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質	
30・金			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	米 油 ハヤシルウ ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 米粉	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ ぶどう パセリ	754kcal 24.3 g	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 ・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。団子が喉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。
2・月			すいとん さばの塩焼き 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	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ さやいんげん しめじ えのきたけ キャベツ	762kcal 29.6 g	
3・火			ABCスープ タコライスの具 グリーンポテト レモンゼリー		米 油 マカロニ じゃがいも オリーブオイル レモンゼリー	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 パセリ	716kcal 26.6 g	
4・水			根菜のごま汁 ポテトコロッケ 生揚げともやしの炒め物		米 ごま じゃがいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉	牛乳 いわし たら 味噌 豚肉 生揚げ かつお節	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん 玉ねぎ	726kcal 26.1 g	
5・木			ニョッキのクリーム煮 ミックスビーンズサラダ なし(1/6)	ごま 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 ごまドレッシング	ミルクコーヒー 鶏肉 チーズ 卵 牛乳 大豆 生クリーム いんげん豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ なし とうもろこし	717kcal 23.2 g	
6・金			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 チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ にら	757kcal 28.5 g	
9・月			豚汁 ホキのごまだれ 大豆入りひじきの煮物		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 油揚げ ひじき 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	723kcal 31.9 g	
10・火			なめこ汁 鮭のおろしあんかけ 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 鮭 昆布 さつま揚げ	なめこ 長ねぎ 小松菜 大根 にんじん	674kcal 29.7 g	
11・水			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 パセリ キャベツ もやし 小松菜	695kcal 28.6 g	
12・木			肉うどんのつけ汁 笹かまの磯辺揚げ 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 青のり	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	705kcal 33.6 g	
13・金			チキンカレー レモンパセリフランク コロコロソテー		米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉 ハム ﾋﾞﾅ ｾﾚﾝﾀﾞ	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	878kcal 30.3 g	
17・火			月見汁 さばの味噌だれ 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 でん粉	牛乳 鶏肉 さば ちくわ 味噌	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	762kcal 29.7 g	
18・水			ベーコンときのこの アラビータ 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 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ｸﾘｰﾐｰﾌｚﾝﾁﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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	792kcal 25.1 g	
19・木			じゃがいもの旨煮 焼きししゃも(2) 青菜とベーコンの炒め物		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 ベーコン	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん 小松菜	764kcal 33.2 g	
20・金			豚肉と大根の味噌汁 ちくわの天ぷら(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 油揚げ	にんじん 大根 長ねぎ しめじ 小松菜	735kcal 25.8 g	
24・火			秋の実り汁 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	728kcal 28.3 g	
25・水			けんちん汁 鮭の西京だれ 白菜の炒め物		米 里いも 油 砂糖 でん粉	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 鮭 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	699kcal 31.9 g	
26・木			五目汁 かつおの玉ねぎソース 豚肉ともやしの炒め物		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	830kcal 39.1 g	
27・金			キーマカレー オムレツ キャベツと ツナの炒め物		米 油 カレールウ 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 卵	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	874kcal 33.5 g	
30・月			じゃじゃ麺のたれ ゆで野菜 ピーマンとちくわの炒め物 冷凍りんご	郷土料理	ゆでうどん 油 でん粉 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 味噌 ちくわ	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 さやいんげん 小松菜 りんご しいたけ ピーマン	646kcal 30.8 g	

※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。

* 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。

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：042-595-0817 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
・玉ねぎ
・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