



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねんど がつぶん
令和 6年度 10月分

のし あきかわがっこうきゅうしよく
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			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	おかず		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		
					さいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	エネルギー たんぱく質	
1・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	さわにわん しろみさかなのこうみソース じゃがいもごまみそに		こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう えのきだけ ながねぎ しょうが にんにく さやえんどう	543kcal 26.3g	きせつのはつもの ・さといも ・じゃがいも ・さやいんげん ・ごぼう ・にんじん ・れんこん ・りんご ・しめじ ・しいたけ ・マッシュルーム ・かつお ・さけ ・さば
2・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	しめじのみそしる じゃこいりかきあげ ごもくまめ		こめ ごむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ちりめんじゃこ だいず こんぶ	はくさい しめじ ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう れんこん ししいたけ	580kcal 18.6g	
3・木	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	うちまめじる ししゃものなんばんだれ ごぼうのごまいため		こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ みそ こもちししゃも ぶたにく さつまあげ	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ ごぼう しめじ	545kcal 24.3g	
4・金	コッペパン 	ぎゅう にゅう 	きのこととりにくの チャウダー ジャーマンポテト みかん		パン パター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず いんげんまめ チーズ なまクリーム ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ みかん	570kcal 22.1g	
7・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	きぬかさに ささかまのいそべあげ もやしといんげんの いためもの		こめ さとう ごむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ささかまほこ あおりの ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし さやいんげん	624kcal 26.2g	このか きょうどより 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」 ほうとうは、平たい めん やさい いっしょ みそ 麺を野菜と一緒に味噌 仕立ての汁で煮込んだ りょうり 料理です。 とわか 10日 め あいて 「目の愛護デー」 10と10を横に倒 すと、目と眉の形に見 えることから決められ ました。 ひ め けんこう この日は、目の健康 よ えいようそ に良い栄養素ベータカ ロテンを多く含むにん じんを使ったメニュー を出します。 9月9日は 目の愛護デー にち きょうじしよく 15日 行事食 じゅうさんや 「十三夜」 むかし こみよ がつ にち 昔の暦で9月13日 の夜をいいます。枝豆 や栗を供えることから まめいげつ くり めいげつ 「豆名月」「栗名月」 とも呼ばれます。 このひは、ぎごはん と、白玉団子を入れた つきみ じる だ 月見汁を出します。団 ごんご 子のがどにつまらな い た よう、よくかんで食べ ましょう。 17日 世界の料理 「イタリア」 「ストラッチャテッ ラ」は、チーズが入っ たイタリア風かき玉 スープです。ストラッ チャテッラは、「引き ちぎる、糸を引く」と いう意味のイタリア語 ストラッチャから名付 けられたチーズのこと ですが、今回のスープ には粉チーズを使っ ています。
8・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	まーぼーどうふ むししゅうまい(2) こんにやくサラダ	ちゅうか ドレッシング	こめ あぶら さとう パンこ ごむぎこ でんぶん ごまあぶら こんにやく ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく だけのこ ながねぎ にら だいこん もやし とうもろこし たまねぎ	641kcal 30.3g	
9・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ほうとう イカのレモンふうみやき こまつなともやしのソテー	きょうどより 「やまなしけん」	こめ ほうとうめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか ハム	しょうが にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ながねぎ にんにく レモン もやし こまつな	547kcal 25.1g	
10・木	キャロット ライス 	ぎゅう にゅう 	チキンクリームソース だいこんサラダ フルーツミックス	わふう ドレッシング	こめ パター あぶら こむぎこ さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ わかめ	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 きゅうり だいこん みかん バイン もも りんご	626kcal 22.0g	
11・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ちゃんこじる かつおのたつたあげ きざみこんぶと さつまあげのもの		こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく かつお こんぶ さつまあげ	にんじん だいこん はくさい ごぼう しょうが ながねぎ たまねぎ	587kcal 27.6g	
15・火	くりごはん 	ぎゅう にゅう 	つきみじる いわしのもみじに きりぼしだいこんの いためもの	ぎょうじしよく 「じゅうさんや」	こめ くり あぶら しらたまだんご さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく いわし ぶたにく	にんじん だいこん ししいたけ こまつな ながねぎ さやいんげん	599kcal 22.5g	
16・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとひきにの あまからに みそこんにやく やさしいのしおこうじため		こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ししいたけ こまつな しめじ キャベツ	575kcal 24.9g	
17・木	コッペパン 	ぎゅう にゅう 	ストラッチャテッラ (たまごとチーズのスープ) とりにくのマッシュルームソース キャベツともやしのソテー	せかいのりょうり 「イタリア」	パン パンこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ とりにく ツナ	たまねぎ にんじん しょうが カリフラワー マッシュルーム とうもろこし パセリ にんにく トマト もやし キャベツ	559kcal 26.8g	
18・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぶたどんのぐ いんげんとはくさいの おかかあえ りんご(1/6)		こめ しらだき さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ さやいんげん はくさい りんご	544kcal 24.6g	
21・月	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	ちゃんぽんめんのぐ はるまき きざみこんぶの ちゅうかいため		ちゅうかめん あぶら さとう ごむぎこ でんぶん ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく さとう いか えび とりにく こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし だけのこ しいたけ ながねぎ	543kcal 23.9g	
22・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	だいこんのみそしる あつきたまご にくじゃが		こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ たまご ぶたにく	だいこん ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	546kcal 20.0g	
23・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なまあげのカレーに あおりのピーンズ キャベツともやしの ごまいため		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ だいず あおりの	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ししいたけ キャベツ さやえんどう もやし	674kcal 30.2g	
24・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとわかめのみそしる さわらのてりやき さといものそぼろに		こめ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さわら とりにく	えのきだけ ながねぎ しょうが だけのこ にんじん さやいんげん	543kcal 26.3g	
25・金	ごはん 	ショア (ストロベリー) 	ボーカカレー ひよこまめと キャベツのサラダ みかん	たまねぎ ドレッシング	こめ じゃがいも あぶら カレールウ たまねぎドレッシング	ショア(ストロベリー) ぶたにく ひよこまめ	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 キャベツ みかん	584kcal 17.9g	
28・月	パセリライス 	ぎゅう にゅう 	とりにくとたまごのトマトに さけのマリネ キャベツとコーンのソテー		こめ あぶら さとう マーガリン でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ さけ ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ ピー マン マッシュルーム トマト レモン とうもろこし キャ ベツ パセリ	675kcal 28.2g	
29・火	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	かんぴょうのたまごとじじる さばのしおやき ひじきとやさしい いりとりいため		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご さば ひじき あぶらあげ だいず	にんじん たまねぎ かんぴょう に ら こまつな	600kcal 26.8g	
30・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はくさいのみそしる ハンバーグごまだれ だいこんとぶたバラのにつけ		こめ あぶら さとう ごま でんぶん ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず とりにく	にんじん えのきだけ はくさい な がねぎ しょうが にんにく たまねぎ だいこん トマト さやいんげん	576kcal 21.8g	
31・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	つみれじる かぼちゃコロッケ わかめとツナのいためもの		こめ あぶら さとう ごまあぶら ごむぎこ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ ツナ だいず いわし たら	にんじん だいこん ししいたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく だけのこ かぼちゃ	543kcal 18.7g	

※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。

※3日、29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 : 042-558-1123 FAX : 042-559-8008

10月分の給食費の納期限は10月31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

〈9月に使用したもの〉

・ながねぎ

・かぼちゃ

・キャベツ

・ごまつな

・だいこん

・にんじん

・ながねぎ

・はくさい

〈10月に使用予定のもの〉

・じゃがいも

・かぼちゃ

・キャベツ

・ごまつな

・だいこん

・にんじん

・ながねぎ

・はくさい