



中学校予定献立表



令和 6年度 10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	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		
1・火	ごはん 	牛乳 	沢煮碗 白身魚の香味ソース じゃがいものごま味噌煮		米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 味噌 メルルーサ 鶏肉	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく さやえんどう	686kcal 31.9g	季節の食べ物 ・里いも ・じゃがいも ・ごぼう ・にんじん ・れんこん ・りんご ・さやいんげん ・しめじ ・しいたけ ・マッシュルーム ・かつお ・鮭 ・さば	
2・水	ごはん 	牛乳 	しめじの味噌汁 じゃこ入りかき揚げ 五目豆		米 油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 ちりめんじゃこ 大豆 昆布	白菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ	738kcal 22.5g		
3・木	ごはん (ひとめぼれ) 	牛乳 	打ち豆汁 ししゃもの南蛮だれ(2) ごぼうのごま炒め		米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 子持ちししゃも 豚肉 さつま揚げ	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しめじ	727kcal 32.7g		
4・金	コッペパン 	牛乳 	きのこ鶏肉のチャウダー ジャーマンポテト みかん		パン バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 いんげん豆 チーズ 生クリーム ベーコン	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ マッシュルーム みかん	725kcal 27.5g	9日 郷土料理 「山梨県」 ほうとうは、平たい 麺を野菜と一緒に味噌	
7・月	ごはん 	牛乳 	衣笠煮 笹かまの磯辺揚げ もやしといんげんの炒めもの		米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 笹かまぼこ 青のり ベーコン	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ もやし さやいんげん	796kcal 32.6g		
8・火	ごはん 	牛乳 	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) こんにゃくサラダ	中華 ドレッシング	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 パン粉 こんにゃく 小麦粉 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ にら 大根 もやし とうもろこし	837kcal 38.5g		
9・水	ごはん 	牛乳 	ほうとう イカのレモン風味焼き 小松菜ともやしのソテー	郷土料理 「山梨県」	米 油 ほうとうめん ごま油	牛乳 豚肉 味噌 いか ハム	しょうが にんじん 大根 白菜 かぼちゃ 小松菜 長ねぎ にんにく レモン もやし	692kcal 30.6g	10日 「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。 この日は、目の健康 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。 	
10・木	キャロット ライス 	牛乳 	チキンクリームソース 大根サラダ フルーツミックス	和風 ドレッシング	米 バター 油 砂糖 小麦粉 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ わかめ	しょうが にんにく にんじん 大根 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム パセリ パイン みかん もも りんご	796kcal 27.2g		
11・金	ごはん 	牛乳 	ちゃんこ汁 かつおの竜田揚げ 刻み昆布とさつま揚げの煮物		米 でん粉 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 かつお 昆布 さつま揚げ	にんじん 大根 白菜 ごぼう しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	742kcal 33.8g		
15・火	栗ごはん 	牛乳 	月見汁 いわしの紅葉煮 切干大根の炒めもの	行事食 「十三夜」	米 栗 白玉団子 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 いわし 豚肉	にんじん 大根 しいたけ 小松菜 長ねぎ さやいんげん	765kcal 27.6g	15日 行事食 「十三夜」 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 「豆名月」「栗名月」 とも呼ばれます。 この日は、栗ごはん と、白玉団子を入れた 月見汁を出します。団 子がのどにつまらない 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	
16・水	ごはん 	牛乳 	豆腐とひき肉の甘辛煮 味噌こんにゃく 野菜の塩麹炒め		米 油 砂糖 こんにゃく でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 しめじ キャベツ	735kcal 30.8g		
17・木	コッペパン 	牛乳 	ストラッチャテッラ (卵とチーズのスープ) 鶏肉のマッシュルームソース キャベツともやしのソテー	世界の料理 「イタリア」	パン パン粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 ベーコン 卵 チーズ 鶏肉 ツナ	玉ねぎ にんじん パセリ カリフラワー マッシュルーム とうもろこし しょうが トマト にんにく もやし キャベツ	735kcal 33.8g		
18・金	ごはん 	牛乳 	豚丼の具 いんげんと白菜のおかか和え りんご(1/6)		米 しらたき 砂糖 油	牛乳 豚肉 かつお節	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ さやいんげん 白菜 りんご	683kcal 30.3g		
21・月	ゆで中華麺 	牛乳 	ちゃんぽん麺の具 春巻き 刻み昆布の中華炒め		中華麺 でん粉 油 小麦粉 ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 なた豆 いか えび 鶏肉 昆布	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ しいたけ 長ねぎ	656kcal 28.8g	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	
22・火	ごはん 	牛乳 	大根の味噌汁 厚焼き玉子 肉じゃが		米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 豚肉 卵	大根 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん	744kcal 24.5g		
23・水	ごはん 	牛乳 	生揚げのカレー煮 青のりビーンズ キャベツともやしのごま炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ 大豆 青のり	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ さやえんどう もやし	855kcal 38.1g		
24・木	ごはん 	牛乳 	豆腐とわかめの味噌汁 鰯の照り焼き 里いものそばろ煮		米 油 里いも 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 鰯 鶏肉	えのきたけ 長ねぎ しょうが ただのこ にんじん さやいんげん	690kcal 32.3g	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	
25・金	ごはん 	ジョア (ストロベリー) 	ボークカレー ひよこ豆とキャベツのサラダ みかん	玉ねぎ ドレッシング	米 油 じゃがいも カレールー 玉ねぎドレッシング	ジョア (ストロベリー) 豚肉 ひよこ豆	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ みかん	749kcal 22.2g		
28・月	パセリライス 	牛乳 	鶏肉と豆のトマト煮 鮭のマリネ キャベツとコーンのソテー		米 油 マーガリン じゃがいも 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 鮭 ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ 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	859kcal 34.7g		
29・火	ごはん (ひとめぼれ) 	牛乳 	かんぴょうの卵とじ汁 さばのお焼きたけ ひじきと野菜の彩り炒め		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 さば ひじき 油揚げ 大豆	にんじん 玉ねぎ かんぴょう にら 小松菜	755kcal 33.1g		
30・水	ごはん 	牛乳 	白菜の味噌汁 ハンバーグごまだれ 大根と豚バラの煮付け		米 油 砂糖 ごま でん粉 ラード	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 大豆 豚肉	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく 大根 さやいんげん トマト 玉ねぎ	730kcal 26.9g	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	
31・木	ごはん 	牛乳 	つみれ汁 かぼちゃコロッケ わかめとツナの炒めもの		米 油 砂糖 ごま油 パン粉 小麦粉 でん粉	牛乳 いわし たら 大豆 わかめ ツナ	にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく たけのこ かぼちゃ	684kcal 22.6g		
※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。						平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	意味のイタリア語 ストラッチャから名付
* 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。								745kcal	30.1g	

※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。

＊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：042-558-1123 FAX：042-559-8008

平均栄養価

エネルギー

たんぱく質

745kcal

30.1g

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、あわせて振り替えし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〉



〈10月に使用予定のもの〉

