



# 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 いつかいち がっこうきゅうしよく  
あきる野市五日市学校給食センター

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		
1・火	ごはん	ぎゅう にゅう	きゃべつのみそしる しろみさかなのこうみソース じゃがいものそぼろに		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	<b>きせつのためもの</b> ・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	さわにわん かきあげ ごもくまめ		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
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		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
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		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
7・月	ごはん	ぎゅう にゅう	きぬがさに ささかまのてんぷら もやしといんげんの いためもの		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
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	おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
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	きょうどりょうり 「やまなしけん」	おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
10・木	キャロット ライス	ぎゅう にゅう	チンククリームソース フランクフルト フルーツミックス		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
11・金	ごはん	ぎゅう にゅう	ちゃんこじる さばのたつたあげ きざみこんぶと さつまあげのもの		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
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 きりぼしだいの いためもの	ぎょうじよく 「じゅうさんや」	おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
16・水	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとひきにくの あまからに みそこんにやく やさしいしおこうじいため		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
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 やさしいツナのソテー	せかいのりょうり 「イタリア」	おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
18・金	ごはん	ぎゅう にゅう	ふたどんのく いんげんとはくさいの おかかあえ りんご(1/8)		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
21・月	ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	ちゃんぼんめんのく はるまき きざみこんぶの ちゅうかいため		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
22・火	ごはん	ぎゅう にゅう	だいこんのみそしる あつやきたまご にくじゃが		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
23・水	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのカレーに あおりのピーズ もやしのごまいため		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
24・木	ごはん	ぎゅう にゅう	たまねぎのみそしる さわらのてりやき さといものそぼろに		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
25・金	ごはん (ストロベリー)	ぎゅう にゅう	ポークカレー 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	おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
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		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
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しる さばのしおやき ひじきとやさしい いりどりいため		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
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 だいこんとふたパラのにつけ		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」
31・木	ごはん	ぎゅう にゅう	つみれじる かぼちゃコロケ わかめとツナのいためもの		おもにエネルギー のもとになる さいのろグループ	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	エネルギー たんぱく質	このか 9日 郷土料理 やまなしけん 「山梨県」

※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: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600

### 平均栄養価

エネルギー  
たんぱく質

588kcal  
24.3g

### あきる野市の野菜

あきる野市の野菜  
(10月に使用予定のもの)

- ・だいこん
- ・たまねぎ
- ・ピーマン

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。

「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。