



中学校予定献立表



令和 6年度 10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	たんぱく質	
					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 	キャベツの味噌汁 白身魚の香味ソース じゃがいものそぼろ煮		米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 味噌 メルルーサ わかめ 油揚げ	にんじん キャベツ えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく	662kcal 29.5 g	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 	沢煮椀 かき揚げ 五目豆		米 油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 昆布	長ねぎ 大根 えのきたけ 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ	773kcal 22.6 g		
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 でん粉	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	736kcal 32.6 g		
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 27.5 g		
7・月	ごはん 	牛乳 	衣笠煮 笹かまの天ぷら 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 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	795kcal 32.5 g	ほうとうは、平たい 麺を野菜と一緒に味噌	
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	831kcal 38.3 g	仕立ての汁で煮込んだ 料理です。	
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 ほうとう麺 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	697kcal 30.9 g	🍎🍇🍓🍌🍅🍆🍅🍎 10日 「目の愛護デー」	
10・木	キャロット ライス 	牛乳 	チキンクリームソース フランクフルト フルーツミックス		米 バター 油 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ フランクフルト	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パイン みかん もも りんご パセリ	872kcal 31.4 g	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。	
11・金	ごはん 	牛乳 	ちゃんこ汁 さばの竜田揚げ 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 さば 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	797kcal 32.1 g	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。	
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	758kcal 27.3 g	👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️ 10月10日は 目の愛護デー	
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 キャベツ	729kcal 30.3 g	15日 行事食 「十三夜」	
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 野菜とツナのソテー	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 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	736kcal 33.6 g	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。	
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(1/8)		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 30.3 g	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。	
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 なんと 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	655kcal 28.8 g	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。	
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	738kcal 24.1 g		
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 もやし	854kcal 37.9 g		
24・木	ごはん 	牛乳 	玉ねぎの味噌汁 鰯の照り焼き 里いものそぼろ煮		米 油 里いも 砂糖	牛乳 わかめ 味噌 鰯 鶏肉	玉ねぎ さやいんげん しょうが たけのこ にんじん	670kcal 31.8 g		
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 カレールウ 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	750kcal 22.4 g		
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	858kcal 34.6 g		
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	746kcal 32.6 g		
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	729kcal 26.8 g		
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 22.6 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。

* 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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	749kcal	30.1 g

この意味のイタリア語
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。

※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

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。

平均栄養価

エネルギー

749kcal

たんぱく質

30.1 g

あきる野市の野菜

〈10月に使用予定のもの〉

- ・大根
- ・玉ねぎ
- ・ピーマン