



しょうがっこうよていこんだてひょう



ふじ りょうり そぎょうせい たいりょう いちど た きゅうしゅく す きゅうしゅく えら こんだて
太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

れいわ わんど がつぶん
 令和 6年度 11月分

のし あきがわがっこうきゅうしゅく
 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			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 きいろのグループ	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		
1・金	さとう あげパン	ぎゅう にゅう	ABCスーフ ボークビーンズ みかん		パン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とり ふたに だいず	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト みかん	568kcal 19.6g	きせつのはつもの ・さつまいも ・さいいも ・にんじん ・れんこん ・ごぼう ・だいこん ・かぶ ・はくさい ・ながねぎ ・しいたけ ・さば ・みかん ・りんご
5・火	ゆでうどん	ぎゅう にゅう	きつねうどんのつけじり やさしいえのきのかきあげ ぶたにくとれんこんのいために		ゆでうどん さとう でんぶん こむぎ あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とり かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ ごぼう えのきだけれんこん さやいんげん	598kcal 23.8g	
6・水	ごはん	ぎゅう にゅう	ぐたくさんみそしる しろみさかなのねぎソース きざみこんぶのいために		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん こまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ふたに みそ さこし こんぶ さつまあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しめじ ながねぎ にんにく	533kcal 25.1g	
7・木	ごはん	ぎゅう にゅう	こめごワンタンスーフ あげきょうざ(2) ぶたキムチのため		こめ あぶら こめ でんぶん こまあぶら さとう ラード こむぎ	ぎゅうにゅう とり ぶたに	しょうが にんじん しいたけ もやし ながねぎ にんにく たまねぎ だけのこ さやいんげん はくさいキムチ キャベツ なら	565kcal 22.2g	
8・金	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじる いかのみそだれ じゃこいりきんぴらごぼう かみかみデザート		こめ でんぶん あぶら さとう こまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とり たまご いか みそ ちりめんじゃこ さつまあげ	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが ごぼう	554kcal 26.7g	19日 郷土料理 「宮城県」 「おくすかけ」は、や さい とうふ あぶらあ まめ 菜、豆腐、油揚げ、豆豉 などをだして煮込み、 「うめん」と呼ばれる素麺 のような麺を加えてとろ みをつけた汁物です。ま た、宮城県では世かまほ の生産が盛んで、 「なす炒り」は、宮城県 の家庭料理の1つです。 こめい あま あじ しあ う回は、甘みそ味に仕上 げます。
11・月	ごはん	ぎゅう にゅう	チキンカレー ミックスビーンズサラダ みかん	クリーム フルチ ドレッシング	こめ じゃがいも あぶら カレールウ クリームフルチドレッシング	ぎゅうにゅう とり だいず いんげんまめ	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 だいこん みかん	604kcal 18.1g	
12・火	わかめ ごはん	ぎゅう にゅう	みそちゃんこじる そいのごまだれ だいこんとぶたにくのもの		こめ あぶら こま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ みそ なまあげ そい ぶたにく	にんじん はくさい しょうが こまつな ながねぎ にんにく だいこん さやいんげん	550kcal 27.7g	
13・水	ゆで スパゲッティ	ヨーグルト ドリンク	クリームスーパゲッティ のソース レモンパセリフラング キャベツとコーンのソテー		スパゲッティ パター オリブあぶら あぶら こむぎ	ヨーグルトドリンク とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム フラングフルト	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム とうもろこし ピーマン キャベツ パセリ	672kcal 26.9g	
14・木	ごはん	ぎゅう にゅう	キムチスーフ ヤンニョムチキン いためナムル		こめ でんぶん あぶら さとう こま こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたに みそ とうふ とりにく	しょうが にんじん たまねぎ はくさいキムチ ながねぎ にんにく だいずもやし チンゲンサイ	579kcal 23.9g	20日 世界の料理 「フィンランド」 「ロベキット」は、 さけ つか 鮭を使ったクリームス ープです。シチューのよう なとろみはなく、鮭と野 菜をスープで煮込み、仕 あげに牛乳と生クリーム (わ さけ あいしょう を加えます。鮭と相性の よい「ディル」というハー ブを使うのも特徴です。 また、フィンランドで は、ライ麦をよく食べる ので、主食はライ 麦パンにしています。
15・金	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに あおなのおかいため りんご(1/8)		こめ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり たまご かかつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう しめじ ほうれんそう りんご	542kcal 22.3g	
18・月	ごはん	ぎゅう にゅう	チンゲンサイとほろさめのスープ あつやきたまごのあますあんかけ マーボーじゃがいも		こめ ほろさめ さとう こまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり たまご ふたに みる	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ ながねぎ しょうが にんにく グリンピース	612kcal 22.4g	
19・火	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅう にゅう	おくすかけ ささかまのてりやき なすいり	きょうどりょうり 「みぎぎけい」	こめ さといも しらたき こむぎ(ふ) そうめん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ふたに ささかまほ みそ さやいんげん	にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ しょうが なす さやいんげん	532kcal 22.4g	
20・水	ライむぎ パン	ぎゅう にゅう	ロベキット ハンバーグチャップソース キャベツときのこのサラダ	かんきつ ドレッシング せかいのりょうり 「フィンランド」	ライむぎパン あぶら じゃがいも パター さとう でんぶん ラード かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム とりにく だいず ふたに	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが しめじ えのきだけ キャベツ	566kcal 27.1g	22日 行事食 「新嘗祭」 「いにめさい」 新嘗祭とは、11月23 日に、おこな し、のうさく 日に行う、その年の農作 ぶつゆうかく いわ まつ 物の収穫をお祝いする祭 りです。22日の給食は、 しゅんしよくさい 旬の食材であるさつまい も、さばなどを使って作 ります。
21・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくじる とうにゅうコロケ ごぼうのごまだれ		こめ パン こむぎ あぶら こんにやく さとう こま でんぶん	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ とうにゅう ふたに さつまあげ	にんじん しいたけ こまつな たまねぎ とうもろこし ごぼう しめじ	591kcal 21.9g	
22・金	ごはん	ぎゅう にゅう	さつまじる さばのおろしあんかけ だいずいりひじきのもの	ぎょうじしよく 「いにめさい」	こめ さつまいも こんにやく あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とり みそ さば ひじき あぶらあげ だいず	しょうが にんじん ごぼう ながねぎ だいこん	585kcal 25.0g	
25・月	ごはん	ぎゅう にゅう	はくさいとあぶらあげのみそしる さけのしおやき じゃがいもの しおこうじのため	ぎょうじしよく 「わしよのひ」	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ さけ ぶたにく	にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ にんにく しょうが さやいんげん	551kcal 25.7g	
26・火	ごはん	ぎゅう にゅう	キーマカレー チンゲンサイとベーコンのソテー りんご(1/8)		こめ あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ふたに だいず ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご チンゲンサイ とうもろこし	658kcal 23.4g	25日 行事食 「和食の日」 11月24日は「いに めさい」 「和食の日」とされてい ます。これをきっかけ に、あらためて和食の素 ば かんじん ひろ を、晴らしきを確認し、広め ていきたいと思います。
27・水	ごはん	ぎゅう にゅう	さわにわん チキンカツ はくさいのにびたし	ソース	こめ こむぎ パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたに とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう えのきだけ ながねぎ はくさい	606kcal 27.3g	
28・木	しょうパン	ぎゅう にゅう	とりにくとまめの ブラウンシチュー オムレツ ポテトサラダ	ノンエッグ マヨネーズ	しょうパン パター あぶら ハヤシルウ さとう こめ でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり しろういんげんまめ ひよこまめ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム とうもろこし	562kcal 23.2g	
29・金	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとわかめのみそしる ししゃものカレーあげ かぶとぶたにくのもの		こめ あぶら こむぎ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ こちししゃも ぶたにく	えのきだけ ながねぎ しょうが にんじん かぶ こまつな	562kcal 23.6g	

※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。

★栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、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。

*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

給食費についてのお願

11月分の給食費の納期限は12月2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

＜10月に使用したもの＞

・ながねぎ ・こまつな

＜11月に使用予定のもの＞

・さつまいも ・じゃがいも
 ・キャベツ ・こまつな
 ・だいこん ・にんじん
 ・ながねぎ ・はくさい
 ・ほうれんそう