



中学校予定献立表



太字の料理は、卒業生対象アンケートの「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

令和 6年度 11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		主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ	エネルギー	たんぱく質	
1・金	砂糖揚げパン	牛乳	ABCスーフ ボークビーンズ みかん	パン 油 砂糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト みかん	724kcal 24.5g		季節の食べ物 さつまいも ・里いも ・にんじん ・れんこん ・ごぼう ・大根 ・かぶ ・白菜 ・長ねぎ ・しいたけ ・さば ・みかん ・りんご
5・火	ゆでうどん	牛乳	きつねうどんのつけ汁 野菜とえのきのかき揚げ 豚肉とれんこんの炒め煮	ゆでうどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油 こんにゃく	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉	しょうが にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ごぼう えのきだけ れんこん さやいんげん	730kcal 28.9g		
6・水	ごはん	牛乳	具だくさん味噌汁 白身魚のねぎソース 刻み昆布の炒めもの	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 こま油 こんにゃく	牛乳 豚肉 味噌 さごし 昆布 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ 長ねぎ にんにく	669kcal 30.4g		
7・木	ごはん	牛乳	米粉ワタンスープ 揚げぎょうざ(2) 豚キムチ炒め	米 油 米粉 でん粉 ごま油 砂糖 ラード 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんじん しいたけ もやし 長ねぎ にんにく 玉ねぎ だけのこ さやいんげん 白菜キムチ キャベツ にはら	747kcal 28.1g		19日 郷土料理 「宮城県」 「おくすかけ」は、 野菜、豆腐、油揚げ、 豆豉などをだして煮込 み、「うーめん」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 県では笹かまぼこの生 産が盛んです。「なす 炒り」は、宮城県の家 庭料理の1つです。今 回は、甘味噌味に仕上 げます。
8・金	ごはん	牛乳	かきたま汁 いかの味噌だれ じゃこ入りきんぴらごぼう かみかみデザート	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも	牛乳 鶏肉 卵 いか 味噌 ちりめんじゃこ さつま揚げ	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが ごぼう	693kcal 32.5g		
11・月	ごはん	牛乳	チキンカレー ミックスビーンズサラダ みかん	米 じゃがいも 油 カレーパウダー クリミフルレツツ	牛乳 鶏肉 大豆 いんげん豆	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし 大根 みかん	758kcal 21.8g		
12・火	わかめごはん	牛乳	味噌ちゃんこ汁 そいのごまだれ 大根と豚肉の煮物	米 油 こま 砂糖 でん粉	牛乳 わかめ 味噌 生揚げ そい 豚肉	にんじん 白菜 しょうが 小松菜 長ねぎ にんにく 大根 さやいんげん	692kcal 34.0g		20日 世界の料理 「フィンランド」 「ロヒケイト」 は、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、仕上 げに牛乳と生クリーム を加えます。鮭と相性 の良い「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 く食べるそうなので、 主食はライ麦パンにし ています。
13・水	ゆでスパゲッティ	ヨーグルトドリンク	クリームスープパゲッティ のソース レモンパセリフランク キャベツとコーンのソテー	スパゲッティ パター オリーブ油 油 小麦粉	ヨーグルトドリンク 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム フルーツ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム とうもろこし ピーマン キャベツ パセリ	829kcal 33.1g		
14・木	ごはん	牛乳	キムチスープ ヤンニョムチキン 炒めナムル	米 でん粉 油 砂糖 ごま こま油	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 鶏肉	しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ 長ねぎ にんにく 大豆もやし チンゲン菜	732kcal 29.2g		
15・金	ごはん	牛乳	親子煮 青菜のおかか炒め りんご(1/8)	米 こんにゃく 砂糖 油	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 油	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう しめじ ほうれん草 りんご	682kcal 27.1g		22日 行事食 「新嘗祭」 新嘗祭（にいなめさ い）とは、11月23日 に行う、その年の農作 物の収穫をお祝いする 祭事です。22日の給 食は、旬の食材である さつまいも、さばなど を使って作ります。
18・月	ごはん	牛乳	チンゲン菜と春雨のスープ 厚焼き玉子の甘酢あんかけ 麻婆じゃがいも	米 春雨 砂糖 ごま油 でん粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	にんじん 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜 長ねぎ しょうが にんにく グリンピース	826kcal 27.5g		
19・火	ごはん (ひとめぼれ)	牛乳	おくすかけ 笹かまの照り焼き なす炒り	米 里いも しらす 小麦粉(麺) そうめん でん粉 油 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 笹かまぼこ 味噌	にんじん ごぼう しいたけ 長ねぎ しょうが なす さやいんげん	671kcal 27.6g		
20・水	ライ麦パン	牛乳	ロヒケイト ハンバーグチャップソース キャベツときのこのサラダ	ライ麦パン 油 じゃがいも パター 砂糖 でん粉 ラード 柑橘ドレッシング	牛乳 鮭 生クリーム 鶏肉 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく しょうが しめじ えのきだけ キャベツ	734kcal 35.0g		25日 行事食 「和食の日」 11月24日は「いい 日本食」の語呂合わせ から「和食の日」とさ れています。これを きっかけに、あらため て和食の素晴らしさを 確認し、広めていきま しょう。
21・木	ごはん	牛乳	五目汁 豆乳コロッケ ごぼうのごま炒め	米 パン粉 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 豚肉 さつま揚げ	にんじん しいたけ 小松菜 玉ねぎ とうもろこし ごぼう しめじ	741kcal 26.3g		
22・金	ごはん	牛乳	さつま汁 さばのおろしあんかけ 大豆入りひじきの煮物	米 さつまいも こんにゃく 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 味噌 さば ひじき 油揚げ 大豆	しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ 大根	738kcal 30.5g		
25・月	ごはん	牛乳	白菜と油揚げの味噌汁 鮭の塩焼き じゃがいもの塩麹炒め	米 油 じゃがいも	牛乳 味噌 油揚げ 鮭 豚肉	にんじん えのきだけ 白菜 長ねぎ にんにく しょうが さやいんげん	692kcal 31.3g		28・木 食パン 鶏肉と豆のブラウンシチュー オムレツ ポテトサラダ
26・火	ごはん	牛乳	キーマカレー チンゲン菜とベーコンのソテー りんご(1/8)	米 油 カレールウ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー トマト りんご チンゲン菜 とうもろこし	830kcal 28.6g		
27・水	ごはん	牛乳	沢煮鮎 チキンカツ 白菜の煮浸し	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう えのきだけ 長ねぎ 白菜	769kcal 33.3g		
28・木	食パン	牛乳	鶏肉と豆のブラウンシチュー オムレツ ポテトサラダ	食パン パター 油 ハヤシルウ 砂糖 米粉 でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 卵	にんじん 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム とうもろこし	714kcal 29.2g		29・金 ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 ししゃものカレー揚げ(2) かぶと豚肉の煮物
29・金	ごはん	牛乳	豆腐とわかめの味噌汁 ししゃものカレー揚げ(2) かぶと豚肉の煮物	米 油 小麦粉 でん粉 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 子持ちししゃも 豚肉	えのきだけ 長ねぎ しょうが にんじん かぶ 小松菜	784kcal 32.3g		

※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。

* 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

給食費についてお願い

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＞

・長ねぎ ・小松菜

＜11月に使用予定のもの＞

・さつまいも ・じゃがいも
・キャベツ ・小松菜
・大根 ・にんじん
・長ねぎ ・白菜
・ほうれん草

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「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晴らしさを確認し、広めていきましょう。

