



しょうがっこうよていこんだてひょう



ふどじ りょうり そつぎょうせい たいしょう いちど た きゅうしよく す きゅうしよく 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 ねんど がつぶん
令和 6年度 11月分

のし いつがいち 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			エネルギー たんぱく質	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・金	さとう あげパン	ぎゅう にゅう	ABCスープ ポークビーンズ みかん		パン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	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	609kcal 21.5g	きせつ たべもの ・さつまいも ・さといも ・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 ・さけ ・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 やさいとえのきのかきあげ 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 こむぎこ あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく 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	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 しおこうじいため		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	563kcal 26.8g	
7・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ちゅうかスープ あげぎょうざ(2) ぶたキムチいため		こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	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 にら	579kcal 23.8g	19日 郷土料理 「宮城県」 「おくすかけ」は、野 さいとうふ あぶらあまめ 菜、豆腐、油揚げ、豆麩 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 みやげん ささ た、宮城県では笹かまぼ せいせん さか この生産が盛んです。 「なす炒り」は、宮城県 かていりょうり の家庭料理の1つです。 このか、あま あじ しあ 今回は、甘みそ味に仕上 げます。
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 ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく 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	575kcal 28.7g	
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	イタリア ドレッシング	こめ じゃがいも あぶら カレールウ イタリアドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だいす 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	635kcal 19.9g	
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 ごま 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	595kcal 28.0g	
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 バター オリーブあぶら あぶら こむぎこ	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 フランクフルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ピーマン キャベツ	698kcal 28.0g	
14・木	ごはん	ぎゅう にゅう	キムチスープ 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 ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 もやし チンゲンサイ	589kcal 24.4g	
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 とりにく たまご 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 こまつな りんご	569kcal 24.3g	20日 世界の料理 「フィンランド」 「ロヒケイト」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 さい や 菜をスープで煮込み、仕 あげに牛乳と生クリーム をくわえます。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。
18・月	ごはん	ぎゅう にゅう	チンゲンサイとはるさめのスープ 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 はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	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	629kcal 24.9g	
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 「みやぎけん」	こめ さといも しらたき こむぎこ(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 ぶたにく ささかまぼこ みそ	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	554kcal 23.7g	
20・水	ライむぎ パン	ぎゅう にゅう	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	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 バター 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 だいす ぶたにく	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 パセリ	596kcal 27.9g	
21・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくじる とうにゅうコロック ごぼうのごまいため		こめ パンこ こむぎこ あぶら こんにやく さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう ぶたにく 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	611kcal 23.2g	
22・金	ごはん	ぎゅう にゅう	さつまいも さばのおろしあんかけ だいすいりひじきのにも	きょうじしよく 「にいなめさい」	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 とりにく みそ さば ひじき あぶらあげ だいす	しょうが にんじん ごぼう ながねぎ だいこん	597kcal 25.4g	
25・月	ごはん	ぎゅう にゅう	ぐたくさんみそしる しろみぎかなのねぎソース きざみこんぶのいためもの	きょうじしよく 「わしよのひ」	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さごし こんにぶ 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	549kcal 26.3g	
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 みかん		こめ あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 みかん	684kcal 24.6g	22日 行事食 「新嘗祭」 にいなめさい 新嘗祭とは、11月23 日に、その年の農作 ぶつしゅうかく いわ 物の収穫をお祝いする祭 りに、きゅうよく 旬の食材であるさつまい も、さばなどを使って作 ります。
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 こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	617kcal 27.5g	
28・木	しょくパン	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	卵 マヨネーズ	しょくパン バター あぶら ハヤシルウ さとう 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 とりにく しろいんげんまめ 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	567kcal 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 ししよものカレーあげ かぶとりにくのにも		こめ あぶら こむぎこ 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 こもちししよも とりにく	えのきだけ ながねぎ しょうが にんじん かぶ こまつな	581kcal 24.7g	

※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。

*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: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600

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〉

・だいこん

〈11月に使用予定のもの〉

・ながねぎ

11月24日は「いい日
ほんよく ごろ あ
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
ば、かくにん ひろ
購らしさを確認し、広め
ていきましょう。

25日 行事食
「和食の日」