



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 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スープ ポークビーンズ 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	780kcal 26.9g	季節の食べ物 ・さつまいも ・里いも ・れんこん ・大根 ・白菜 ・しいたけ ・さば ・みかん	
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	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	711kcal 32.8g	19日 郷土料理 「宮城県」 「おくずかけ」は、 野菜、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。	
7・木	ごはん	牛乳	中華スープ 揚げぎょうざ(2) 豚キムチ炒め		米 油 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 にら	750kcal 30.2g		
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 さつまいも	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが ごぼう	721kcal 35.4g		
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	イタリア ドレッシング	米 じゃがいも 油 カレールウ イタリアドレッシング	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	801kcal 24.2g		
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 ごま 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	755kcal 34.6g		
13・水	ゆでスパゲッティ	ヨーグルト ドリンク	クリームスープスパゲッティ 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 フランクフルト	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし ピーマン キャベツ	864kcal 34.6g		
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 ごま油	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 もやし チンゲン菜	749kcal 29.8g		
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	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう しめじ 小松菜 りんご	717kcal 29.8g	20日 世界の料理 「フィンランド」 「ロヒケイット」 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。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	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	849kcal 30.7g		
19・火	ごはん(ひとめぼれ)	牛乳	おくずかけ 笹かまの照り焼き なす炒り	郷土料理 「宮城県」	米 里いも しらかぎ 小麦粉(麩) 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	703kcal 29.4g		
20・水	ライ麦パン	牛乳	ロヒケイット ハンバーグケチャップソース キャベツときのこのサラダ	柑橘 ドレッシング 世界の料理 「フィンランド」	ライ麦パン 油 じゃがいも バター 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 パセリ	777kcal 36.2g		
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 さつまいも	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	772kcal 28.2g		
22・金	ごはん	牛乳	さつまいも さばのおろしあんかけ 大豆入りひじきの煮物	行事食 「新嘗祭」	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	754kcal 31.1g		
25・月	ごはん	牛乳	真だくさん味噌汁 白身魚のねぎソース 刻み昆布の炒めもの	行事食 「和食の日」	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	牛乳 豚肉 味噌 さごし 昆布 さつまいも	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	694kcal 32g		
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 みかん		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 みかん	859kcal 30.1g	22日 行事食 「新嘗祭」 新嘗祭(にいぬめさい) 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 祭りです。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。	
27・水	ごはん	牛乳	沢煮椀 チキンカツ 白菜の煮浸し	ソース	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	784kcal 33.6g		
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	ハイツ マヨネーズ	食パン バター 油 ハヤシルウ 砂糖 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	722kcal 29.2g		
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) かぶと鶏肉の煮物		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 鶏肉	えのきだけ 長ねぎ しょうが にんじん かぶ 小松菜	761kcal 33.4g		

※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

あきる野市の野菜

〈10月に使用したのもの〉

・大根

〈11月に使用予定のもの〉

・長ねぎ

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。

給食費についてのお願

12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。