

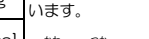


しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ 令和 7年 9月分

あきかわがっこうきゅうしよく 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			えいようか 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		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			
				さいろのグループ		あかのグループ	みどりのグループ			
1・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	すいとん さけのねぎみそやき いんげんと きのこのごまいため	ぎょうじしよく 「ほうさいのひ」	こめ すいとん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ さけ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ しょうが にんにく さやいんげん しめじ えのきたけ キャベツ	569kcal 24.6g	きせつのはじめ しょうが ・セロリー ピーマン じゃがいも さやいんげん とうがん ・しめじ しいたけ ・なめこ ぶどう ・なし かつお ・さけ	
2・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チキンカレー コロコロソテー なし(1/6)		こめ あぶら じゃがいも カ レールウ	ぎゅうにゅうとりにく ハム	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 えだまめ なし	608kcal 20.4g		
3・水	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	にくじるうどんのつけじる ささかまてんぷら なまあげのあまからに		ゆでうどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼ とりにく なまあげ	えのきたけ しいたけ ごぼう ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん たまねぎ	560kcal 27.4g		
4・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとねぎのみそしる さばのしおやき とりにくとごぼうのもの		こめ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さば とりにく	ながねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	586kcal 28.9g	 ふつふつ ぎょうじしよく 2日 行事食 「防災の日」 1923年9月1日に かんとう たいしんおん 「関東大震災」という大 きな地震が起こりました。 その後、災害への備えを わす 忘れないよう、9月1日 を「防災の日」としまし た。 「すいとん」は震災後に 炊き出してよく作られる 料理です。	
5・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こんにゃくのぐまじる ポテトコロッケ だいすいりひじきのものに		こめ ごま じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅういわし みそ ひじき あぶらあげ だいす たら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ かぼちゃ たまねぎ えだまめ	539kcal 18.6g		
8・月	くろざとう パン 	ぎゅう にゅう 	ニョッキのクリームに だいこんときゅうりのサラダ なし(1/6)	たまねぎ ドレッシング	くろざとうパン パター でんぷん しょうしんこ こむぎこ じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅうとりにく チーズ なまクリーム たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ きゅうり なし	550kcal 19.5g		
9・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	けんちんじる さわらのさいきょうだれ はくさいのいためもの		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ とうふ さわら みそ ハム	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが さやいんげん はくさい	543kcal 26.4g	 「すいとん」は震災後に 炊き出してよく作られる 料理です。	
10・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チャーチャンどうふ むししゅうまい(2) きざみこんぶの ピリからいため		こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こんにゃく こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ こんぶ さつまあげ	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこ キャベツ ながねぎ たまねぎ	637kcal 29.1g		
11・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごじる ひろしまトンチキレモン ぶどう(2)	きょうどりより 「ひろしまけん」	こめ じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう だいす みそ とりにく ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが しょうが たまねぎ しいたけ マーマレード きょうぼう	543kcal 21.0g		
12・金	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	なめこじる さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう		こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば さつまあげ	なめこ ながねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう	570kcal 25.3g	 11日 郷土料理 「広島県」 呉汁は広島県を中心 に	
16・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごもくじる かつおのたまねぎソース ぶたにくと もやしのいためもの		こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ とうふ かつお ぶたにく かつおぶし	にんじん しいたけ こまつな しょうが たまねぎ にんにく もやし	637kcal 30.5g		です。大豆を水で戻し、 すりつぶした「呉」を味噌 汁に入れたもので、栄養 価が高く、体を温める効 果があります。
17・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	みそちゃんこじる とりにくのてりやき じゃがいもの しおこうじのため		こめ こんにゃく あぶら じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	にんじん はくさい ごぼう しょうが にら にんにく さやいんげん たまねぎ	570kcal 28.5g		
18・木	ゆで スパゲッティ 	ぎゅう にゅう 	ベーコンと きのこのアラビアータ フライドポテト コールスローサラダ	クリミールパ ド レッシング	スパゲッティ あぶら さとう でんぷん じゃがいも クリミールパ ド レッシング	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム トマト さやいんげん にんじん とうもろこし キャベツ	641kcal 20.8g	 24日 世界の料理 「インド」 豆はベジタリアンが多 いインドの食を支えるた んぱく源であることも に、保存が利く食材とし て利便性が高く、健康に よい食材として知られて います。 ストにしたりと調理法は さまざまで、スパイスと あ 合わせることでさらに薬 膳効果があります。	
19・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぶたにくと だいこんのみそしる ちくわのいそべあげ こまつなのびたし		こめ こむぎこ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ あおのり あぶらあげ	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな	552kcal 20.9g		
22・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	じゃがいものうまに やしししゃも ピーマンと じゃこのいためもの		こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅうとりにく さつまあげ もちししゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ピーマン	554kcal 24.2g		
24・水	ナン 	ミルク コーヒー 	キーマカレー オムレツ まめサラダ	せかいのりより 「インド」	かんきつ ドレッシング	ナン あぶら さとう カレールウ でんぷん かんきつドレッシング	ミルクコーヒー ぶたにく だいす たまご ひよこまめ いんげんまめ	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 きゅうり とうもろこし	555kcal 25.9g	
25・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる ホキのごまだれ なまあげと もやしのいためもの		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら こま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ホキ とりにく なまあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく もやし さやいんげん	585kcal 27.6g	に、保存が利く食材とし て利便性が高く、健康に よい食材として知られて います。 ストにしたりと調理法は さまざまで、スパイスと あ 合わせることでさらに薬 膳効果があります。	
26・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうがんの ちゅうかたまごスープ あげきょうざ(2) マーボーはるさめ		こめ でんぷん さとう こまあぶら あぶら はるさめ こむぎこ ラード	ぎゅうにゅうとりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん しいたけ とうがん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ キャベツ にら	582kcal 22.1g		
29・月	パセリ ライス 	ぎゅう にゅう 	ハッシュドボーク ポテトサラダ みかんゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	こめ あぶら ハヤシルウ こむぎ ラード さとう こめこ オリーブあぶら じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし えだまめ パセリ トマト	645kcal 21.7g		
30・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	あきのみりりじる いかのからあげ いんげんの ピリからいため		こめ さつまいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅうとりにく みそ いか ベーコン	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが さやいんげん たまねぎ	590kcal 23.3g		

※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。

★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。

平均栄養価

エネルギー
581kcal

たんぱく質
24.3g



※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。

★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。

※12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

あきる野市の野菜

〈7月に使用したもの〉

・じゃがいも
・ながねぎ
・こまつな
・キャベツ
・だいこん
・たまねぎ

〈9月の使用予定のもの〉

・じゃがいも
・きゅうり
・こまつな
・にんじん
・ながねぎ



中学校予定献立表



令和 7年 9月分

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	お か す	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		
				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・月		 牛乳	すいとん 鮭のねぎみそ焼き いんげんと きのこのごま炒め	行事食 「防災の日」	米 すいとん 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく さやいんげん しめじ えのきたけ キャベツ	719kcal 30.0g	季節の食べ物 ・しょうが ・セロリー ・ピーマン ・じゃがいも ・さやいんげん ・冬瓜 ・しめじ ・しいたけ ・なめこ ・ぶどう ・なし ・かつお ・鮭	
2・火		 牛乳	チキンカレー コロコロソーテ なし(1/6)		米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし 枝豆 なし	769kcal 24.9g		
3・水		 牛乳	肉汁うどんのつけ汁 笹かまの天ぷら 生揚げの甘辛煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ 鶏肉 生揚げ	えのきたけ ししいたけ ごぼう 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	686kcal 33.7g	2日 行事食 「防災の日」 1923年9月1日に 「関東大震災」という大 きな地震が起こりました。 その後、災害への備えを 忘れないよう、9月1日 を「防災の日」としまし ました。 「すいとん」は震災後に 炊き出しでよく作られる 料理です。	
4・木		 牛乳	豆腐とねぎの味噌汁 さばの塩焼き 鶏肉とごぼうの煮物		米 油 ごんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 さば 鶏肉	長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	741kcal 35.6g		
5・金		 牛乳	根菜のごま汁 ポテトコロッケ 大豆入りひじきの煮物		米 ごま じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	牛乳 いわし たら 味噌 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	690kcal 22.6g		
8・月		 牛乳	ニョッキのクリーム煮 大根ときゅうりのサラダ なし(1/6)	玉ねぎド レッシング	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎドレッシング でん粉 上新粉	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 卵	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり なし	711kcal 24.2g		
9・火		 牛乳	けんちん汁 さわらの西京だれ 白菜の炒めもの		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 さわら 味噌 ハム	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが さやいんげん 白菜	687kcal 32.1g		11日 郷土料理 「広島県」 呉汁は広島県を中心に
10・水		 牛乳	家常豆腐 蒸ししゅうまい(2) 刻み昆布のピリ辛炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごんにゃく 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 昆布 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	827kcal 37.2g		
11・木		 牛乳	呉汁 広島トンチキレモン ぶどう(2)	郷土料理 「広島県」	米 じゃがいも 米粉 油	牛乳 大豆 味噌 鶏肉 豚肉	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ レモン にんにく しょうが 玉ねぎ ししいたけ マーメイド 巨峰	683kcal 25.5g		
12・金		 牛乳	なめこ汁 さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 油揚げ さば さつま揚げ	なめこ 長ねぎ 小松菜 大根 にんじん ごぼう	718kcal 30.7g		
16・火		 牛乳	五目汁 かつおの玉ねぎソース 豚肉ともやしの炒めもの		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお 豚肉 かつお節	にんじん ししいたけ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく もやし	806kcal 37.4g	24日 世界の料理 「インド」 豆はベジタリアンが多	
17・水		 牛乳	味噌ちゃんこ汁 鶏肉の照り焼き じゃがいもの塩麹炒め		米 ごんにゃく 油 じゃがいも でん粉 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉	にんじん 白菜 ごぼう しょうが にら にんにく さやいんげん 玉ねぎ	719kcal 35.2g		
18・木		 牛乳	ベーコンと きのこのアラビアータ フライドポテト コールスローサラダ	クリームソ ドレッシング	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 じゃがいも クリームソドレッシング	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム トマト さやいんげん にんじん とうもろこし キャベツ	786kcal 24.6g		
19・金		 牛乳	豚肉と大根の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2) 小松菜の煮浸し		米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ちくわ 青のり 油揚げ	にんじん 大根 長ねぎ しめじ 小松菜	721kcal 27.5g		
22・月		 牛乳	じゃがいもの旨煮 焼きししゃも(2) ピーマとじゃこの炒めもの		米 じゃがいも 油 ごんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 子持ちししゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ピーマン	726kcal 32.8g		世界の料理 「インド」 いインドの食を支えるた んばく源であるとともに
24・水		 牛乳	キーマカレー オムレツ 豆サラダ	柑橘ドレ ッシング	ナン 油 カレールウ 柑橘ドレッシング 砂糖 でん粉	ミルクコーヒー 豚肉 大豆 卵 いんげん豆 ひよこ豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト りんご きゅうり とうもろこし	699kcal 32.4g		
25・木		 牛乳	豚汁 ホキのごまだれ 生揚げともやしの炒め物		米 じゃがいも 油 ごんにゃく ごま 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ホキ 鶏肉 生揚げ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく もやし さやいんげん	737kcal 33.8g		
26・金		 牛乳	冬瓜の中華スープ 揚げぎょうざ(2) 麻婆春雨		米 でん粉 ごま油 油 砂糖 はるさめ 小麦粉 ラード	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	にんじん ししいたけ 冬瓜 チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ にら	752kcal 27.9g		
29・月		 牛乳	ハッシュドボーク ポテトサラダ みかんゼリー	ノンエック マヨネーズ	米 油 ハヤシルウ 米粉 小麦粉 砂糖 ラード でん粉 オリーブ油 じゃがいも みかんゼリー ノンエックマヨネーズ	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし 枝豆 トマト パセリ	805kcal 26.2g	皮ごと使ったり、ペー ストにしたりと調理法は	
30・火		 牛乳	秋の栗り汁 いかのから揚げ いんげんのピリ辛炒め		米 さつまいも でん粉 油	牛乳 鶏肉 味噌 いか ベーコン	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ 小松菜 長ねぎ しょうが さやいんげん 玉ねぎ	748kcal 28.1g		
※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。						平均栄養価	エネルギー 737kcal	たんぱく質 30.1g	膳効果が加わります。	
※12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。

* 12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

あきる野市の野菜

〈7月に使用したもの〉

- ・じゃがいも
- ・長ねぎ
- ・小松菜
- ・キャベツ
- ・とうもろこし
- ・大根
- ・玉ねぎ

〈9月の使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- ・きゅうり
- ・小松菜
- ・にんじん
- ・長ねぎ



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和 7年 9月分

いつかいち がつこうしゅう
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			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 さいろのグループ	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・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	すいとん さけのねぎみそやき いんげんと きのこのごまいため	ぎょうじしよく 「ほうさいのひ」	こめ すいとん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ さけ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ しょうが にんにく さやいんげん しめじ えのきたけ キャベツ	574kcal たんぱく質 25.3g	きせつのたべもの - しょうが ・セロリー - ピーマン - じゃがいも - さやいんげん - とうがん ・しめじ - しいたけ ・なめこ - ぶどう ・なし - かつお ・さけ みつか ぎょうじしよく 2日 行事食 「防災の日」 ねん がつついでち 1923年9月1日に かんとう だいじんさい 「関東大震災」という大 じしん な地震が起こりました。 その後、災害への備えを おぼろ 忘れないう、9月1日 を「防災の日」としまし た。 「すいとん」は震災後に 炊き出してよく作られる 料理です。 にち きょうどりようり 11日 郷土料理 「広島県」 ごじる ひろしまけん ちゅうしん 呉汁は広島県を中心に した 親しまれている郷土料理 です。大豆を水で戻し、 すりつぶした「呉」を味噌 汁に入れたもので、栄養 か たか からだ あたた ころ 価が高く、体を温める効 果があります。 にち せかい りようり 24日 世界の料理 「インド」 まめ 豆はベジタリアンが多 いインドの食を支えるた んぱく源であるとも に、保存がきく食材とし て利便性が高く、健康に よい食材として知られて います。 かわ つか 皮ごと使ったり、ペー ストにしたりと調理法は さまざまで、スパイスと あ 合わせることでさらに薬 膳効果加わります。
2・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チキンカレー コロコロソー なし(1/6)		こめ あぶら じゃがいも カレーウ	ぎゅうにゅうとりにく ハム	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 えだまめ なし	608kcal たんぱく質 20.4g	
3・水	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	にくうどんのつけじる ささかまのてんぷら なまあげのあまからに		ゆでうどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまほこ とりにく なまあげ	えのきたけ しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん	559kcal たんぱく質 27.6g	
4・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとねぎのみそしる さばのしおやき とりにくごぼうのもの		こめ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さば とりにく	ながねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	586kcal たんぱく質 28.9g	
5・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごまじる ポテコロッケ だいすいりひじきのものに		こめ ごま じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう いわし みそ ひじき あぶらあげ だいす たら	にんじん だいこん ながねぎ かぼちゃ たまねぎ えだまめ	552kcal たんぱく質 18.8g	
8・月	くろざとう パン 	ぎゅう にゅう 	ニョッキのクリームに だいこんときゅうりのサラダ ぶどう (2)	たまねぎ ドレッシング	くろざとうパン バター でんぷん しょうしんこ こむぎこ じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム たまこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ きゅうり きょうほう	555kcal たんぱく質 19.5g	
9・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	けんちんじる さわらのさいきょうだれ はくさいのいためもの		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さわら みそ ハム	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが さやいんげん はくさい	542kcal たんぱく質 26.5g	
10・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チャーチャンとうふ むししゅうまい(2) きざみこんぶの ヒリからいため		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにやく こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ こんぶ さつまあげ	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこ キャベツ ながねぎ たまねぎ	637kcal たんぱく質 29.1g	
11・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごじる ひろしまトンチキレモン みかんゼリー	きょうどりようり 「ひろしまけん」	こめ じゃがいも こめこ あぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう だいす みそ とりにく ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しももん しょうが たまねぎ しいたけ マーマレード	554kcal たんぱく質 21.6g	
12・金	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	なめこじる さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば さつまあげ	なめこ ながねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう	559kcal たんぱく質 24.7g	
16・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごもくじる かつおのたまねぎソース ぶたにくと もやしのいためもの		こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しょうが たまねぎ にんにく もやし だいこん	にんじん しいたけ こまつな しょうが たまねぎ にんにく もやし だいこん	628kcal たんぱく質 29.6g	
17・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	みそちゃんこじる とりにくのてりやき じゃがいもの しおこうじいため		こめ こんにやく あぶら じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	にんじん はくさい ごぼう しょうが いら にんにく さやいんげん たまねぎ	561kcal たんぱく質 27.8g	
18・木	ゆで スパゲッティ 	ぎゅう にゅう 	ベーコンと きのこのアラビアータ フライドポテト コールスローサラダ	クリームソーダ レタス	スパゲッティ あぶら さとう でんぷん じゃがいも クリームソーダ レタス	ぎゅうにゅう ベーコン さつまあげ	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム トマト さやいんげん にんじん とうもろこし キャベツ	641kcal たんぱく質 20.8g	
19・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぶたにくと だいこんのみそしる ちくわのいそべあげ こまつなのびたし		こめ こむぎこ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ あおのり あぶらあげ	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな	552kcal たんぱく質 20.9g	
22・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	じゃがいものうまに やしきしゃも ピーマンと じゃこのいためもの		こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく こちりしゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ピーマン	556kcal たんぱく質 24.3g	
24・水	ナン 	ミルク コーヒー 	キーマカレー オムレツ まめサラダ	せかいのりようり 「インド」	ナン あぶら さとう カレーウ でんぷん かんきつドレッシング	ミルクコーヒー ぶたにく だいす たまこ ひよこまめ いんげんまめ	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 きゅうり とうもろこし キャベツ	549kcal たんぱく質 25.4g	
25・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる ホキのごまだれ なまあげと もやしのいためもの		こめ じゃがいも こんにやく あぶら こま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ホキ とりにく なまあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく もやし	585kcal たんぱく質 27.7g	
26・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうがんの ちゅうかたまごスープ あげきょうざ(2) マーボーはるさめ		こめ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ こむぎこ ラード	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん しいたけ とうがん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ キャベツ いら	573kcal たんぱく質 21.3g	
29・月	パセリ ライス 	ぎゅう にゅう 	ハッシュドボーク ポテトサラダ りんごゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	こめ あぶら ハヤシルウ こむぎ ラード さとう こめ オリーブあぶら じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし えだまめ パセリ トマト	642kcal たんぱく質 20.9g	
30・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	あきのみりじる いかのからあげ はくさいと ベーコンのいためもの		こめ さつまいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ いか ベーコン	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが はくさい たまねぎ	597kcal たんぱく質 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。

*12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：042-558-1123 FAX：042-559-8008

あきる野市の野菜

〈7月に使用したもの〉

- ・じゃがいも
- ・たまねぎ
- ・とうもろこし

〈9月の使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- ・きゅうり
- ・にんじん



中学校予定献立表



令和 7年 9月分

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 す	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		
				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・月		 牛乳	すいとん 鮭のねぎみそ焼き いんげんと きのこのごま炒め	行事食 「防災の日」	米 すいとん 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく さやいんげん しめじ えのきたけ キャベツ	725kcal 30.9g	季節の食べ物 ・しょうが ・セロリー ・ピーマン ・じゃがいも ・さやいんげん ・冬瓜 ・しめじ ・しいたけ ・なめこ ・ぶどう ・なし ・かつお ・鮭	
2・火		 牛乳	チキンカレー コロコロソー なし(1/6)		米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし 枝豆 なし	769kcal 24.9g		
3・水		 牛乳	肉うどんのつけ汁 笹かまの天ぷら 生揚げの甘辛煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ 鶏肉 生揚げ	えのきたけ ししいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 大根	682kcal 33.9g		
4・木		 牛乳	豆腐とねぎの味噌汁 さばの塩焼き 鶏肉とごぼうの煮物		米 油 ごんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 さば 鶏肉	長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	741kcal 35.6g		
5・金		 牛乳	ごま汁 ポテトコロッケ 大豆入りひじきの煮物		米 ごま じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	牛乳 いわし たら 味噌 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん 大根 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	707kcal 22.8g		
8・月		 牛乳	ニョッキのクリーム煮 大根ときゅうりのサラダ ぶどう(2)	玉ねぎド レッシング	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎドレッシング でん粉 上新粉	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 卵	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり 巨峰	716kcal 24.2g		
9・火		 牛乳	けんちん汁 さわらの西京だれ 白菜の炒めもの		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 さわら 味噌 ハム	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが さやいんげん 白菜	686kcal 32.3g		
10・水		 牛乳	家常豆腐 蒸ししゅうまい(2) 刻み昆布のピリ辛炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごんにゃく 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 昆布 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	827kcal 37.2g		
11・木		 牛乳	呉汁 広島トンチキレモン みかんゼリー	郷土料理 「広島県」	米 じゃがいも 米粉 油 みかんゼリー	牛乳 大豆 味噌 鶏肉 豚肉	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ レモン にんにく しょうが 玉ねぎ ししいたけ マーマレード	693kcal 26.0g		
12・金		 牛乳	なめこ汁 さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 油揚げ さば さつま揚げ	なめこ 長ねぎ 小松菜 大根 にんじん ごぼう	704kcal 30.0g		
16・火		 牛乳	五目汁 かつおの玉ねぎソース 豚肉ともやしの炒めもの		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお 豚肉 かつお節	にんじん ししいたけ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく もやし 大根	795kcal 36.3g		
17・水		 牛乳	味噌ちゃんこ汁 鶏肉の照り焼き じゃがいもの塩麹炒め		米 ごんにゃく 油 じゃがいも でん粉 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉	にんじん 白菜 ごぼう しょうが にら にんにく さやいんげん 玉ねぎ	707kcal 34.3g		
18・木		 牛乳	ベーコンと きのこのアラビアータ フライドポテト コールスローサラダ	クリームソ ドレッシング	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 じゃがいも クリームソドレッシング	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム トマト さやいんげん にんじん とうもろこし キャベツ	787kcal 24.8g		
19・金		 牛乳	豚肉と大根の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2) 小松菜の煮浸し		米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ちくわ 青のり 油揚げ	にんじん 大根 長ねぎ しめじ 小松菜	721kcal 27.5g		
22・月		 牛乳	じゃがいもの旨煮 焼きししゃも(2) ピーマとじゃこの炒めもの		米 じゃがいも 油 ごんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 子持ちししゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ピーマン	729kcal 32.8g		
24・水		 牛乳	キーマカレー オムレツ 豆サラダ	世界の料理 「インド」	ナン 油 カレールウ 柑橘ドレッシング 砂糖 でん粉	ミルクコーヒー 豚肉 大豆 卵 いんげん豆 ひよこ豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト りんご きゅうり とうもろこし キャベツ	689kcal 31.9g		
25・木		 牛乳	豚汁 ホキのごまだれ 生揚げともやしの炒め物		米 じゃがいも 油 ごんにゃく ごま 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ホキ 鶏肉 生揚げ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく もやし	736kcal 34.1g		
26・金		 牛乳	冬瓜の中華卵スープ 揚げぎょうざ(2) 麻婆春雨		米 でん粉 ごま油 油 砂糖 はるさめ 小麦粉 ラード	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	にんじん ししいたけ 冬瓜 チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ にら	738kcal 26.6g		
29・月		 牛乳	ハッシュドボーク ポテトサラダ りんごゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	米 油 ハヤシルウ 米粉 小麦粉 砂糖 ラード でん粉 オリーブ油 じゃがいも りんごゼリー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし 枝豆 トマト パセリ	802kcal 25.4g		
30・火		 牛乳	秋の栗り汁 いかのから揚げ 白菜とベーコンの炒め物		米 さつまいも でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌 いか ベーコン	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ 小松菜 長ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ	756kcal 28.2g		
※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。						平均栄養価	エネルギー 736kcal	たんぱく質 30.0g	膳効果が加わります。	
※12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									季節の食べ物	

※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。

※12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

あきる野市の野菜

〈7月に使用したもの〉

- ・じゃがいも
- ・玉ねぎ
- ・とうもろこし

〈9月の使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- ・きゅうり
- ・にんじん