

💫 しょうがっこうよていこんだてひょう 🙏

たれた かっぷん 令和 7年 9月分

あきかわがっこうきゅうしょく 秋川学校給食センター

יוירו	07年 9月	JJ							川学校給食センター
	رَ	. h	だてめい		おも		よう	えいようか 栄養価	
- 曜	パン ごはん	ぎゅう	おかず	つけるもの	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	エネルギー	こんだてメモ
uŒ.	めん	にゅう		<u> </u>	きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
1•月	ごはん	നെ. കേക വേധ		うじしょく 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	きせつのたべもの
2	ごはん	ぎゅう にゅう	チキンカレー		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	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	608kcal	・ピーマン・じゃがいも
· 火			コロコロソテー なし(1/6)				えだまめ なし	20.4g	・さやいんげん ・とうがん ・しめじ
3 · 水	ゆでうどん	きゅゆ アー	にくじるうどんのつけじる 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 でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ 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	・しいたけ ・なめこ ・ぶどう ・なし ・かつお ・さけ
4 木	ごはん	きゅう	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にもの		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	son ぎょうじしょく 2日 行事食 ぼうさい ひ 「 防災の日 」
5 •	ごはん	ぎゅうこ	こんさいのごまじる ポテトコロッケ だいすいりひじきのにもの		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	かんがっついたち 1923年9月1日に 1923年9月1日に 「関東大震災」という大き
8•月	<3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 バター でんぶん じょうしんこ 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	な地震が起こりました。 その後、災害への備えを がったいよう、9月1日
9・火	ごはん	きゅうにゅう	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	を「防災の日」としまし た。
10 · 水	ごはん	きゅうにゅう	ジャーチャンどうふ 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 でんぶん ごまあぶら 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 たけのこ キャベツ ながねぎ たまねぎ	637kcal 29.1g	「すいとん」は震災後に ただで 炊き出しでよく作られる りょうり 料理です。
11 • 木	ごはん	きゅうにゅう	ごじる ひろしまトンチキレモン きょ	うどりょうりろしまけん」	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 レモン にんにく しょうが たまねぎ しいたけ マーマレード きょほう	543kcal 21.0g	
12 • 金	ごはん (ひとめぼれ)	きゅうにゅう	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 ごま	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	TIO 物工科理 OSLまけん 「広島県」 こじる OSLまけん ちゅうしん 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	ままうどりょうり 親しまれている郷土料理 ・ ・ です。大豆を水で戻し、
17 • 水	ごはん	きゅうにゅう	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	. すりつぶした「呉」を味噌
18 • 木	ゆで スパゲッティ	きゅう	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	クリーミーフレンチ ト゛レッシンク゛	スパゲッティ あぶら さとう でんぷん じゃがいも クリーミーフレンチドレッシング	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	汗に入れたもので、栄養 ・ 値が高く、体を温める効
19 • 金	こはん	きゅうにゅう	ぶたにくと だいこんのみそしる ちくわのいそべあげ こまつなのにびたし		こめ こむぎこ あぶら でんぶん 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	果があります。 . 60 ・・ 60 ・ 60 ・・ 60 ・・ 60 ・・ 60 ・・ 60 ・・ 60 ・・ 6
22 • 月	ごはん	きゅうにゅう	じゃがいものうまに やきししゃも 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 こもちししゃも 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	「インド」 「する」 「インド」 「記はベジタリアンが多
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 せかいのりょうり 「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	トレージ きき いインドの食を支えるたい パルンドの食を支えるたいが かんぱく源であるととも
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 ごま 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	は に、保存が利く食材とし
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 あげぎょうざ(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 にら	582kcal 22.1g	よい食材として知られています。
29 • 月	パセリ ライス	きゅう 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 こむぎこ 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	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 グリンピース とうもろこし えだまめ パセリ トマト	645kcal 21.7g	います。 ・
30 · 火	ごはん	きゅうにゅう	あきのみのりじる いかのからあげ いんげんの ピリからいため		みかんゼリー 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	さまざまで、スパイスと * 合わせることでさらに薬
			献立内容を変更する場合がありま			TT 14 24 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34 34		ぱく質	ぜんこうか 膳効果が加わります。
(.	1~2年)は(0.9、高学	₹(3〜4年)を基準にしています 単年(5〜6年)は1.1の比率とな	っています	•	平均栄養価		4.3g	$\varnothing \cdots \varnothing \cdots \varnothing$
	にち	ゆうこう	う しまいとし みやぎけん くりはらし 【姉妹我ホアホス安城旧亜盾ホ	さん			おキる	のし やさい	

*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

がっ しょう 〈7月に使用したもの〉

がっ しょう ょてい 〈9月の使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- じゃかいきながねぎこまっべっとだいこんたまねぎ

- 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

וארו] 7年 9月:		献立名			 主な材料		栄養価	以川学校給食センター
В			HV TT CD		主にエネルギー	1	主に体の調子を整える	エネルギー	++
• 曜	主食	牛乳	お か ず	つけるもの	になる	主に体の組織を作る 			献立メモ
	ごはん	牛乳	すいとん 🔽		黄色のグループ 米 すいとん 油 砂糖	赤のグループ 牛乳 鶏肉 油揚げ	緑のグループ にんじん 大根 ごぼう 小松菜	たんぱく質	-
1 • 月		75	鮭のねぎみそ焼き	行事食 防災の日」	でま でんしん 温 呼続	鮭 味噌	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
2 · 火	ごはん	牛乳	チキンカレー コロコロソテー 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	・じゃがいも ・さやいんげん ・冬瓜 ・しめじ
3 · 水	ゆでうどん	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	・しいたけ ・なめこ ・ぶどう ・なし ・かつお ・鮭
4	ごはん	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 こんにゃく 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	2日 行事食「防災の日」
大 5 •	ごはん	牛乳	根菜のごま汁		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	35.6g 690kcal	1923年9月1日に 「関東大震災」という大き
金	黒砂糖パン		大豆入りひじきの煮物		黒砂糖パン油 バター	牛乳 鶏肉 チーズ	しょうが にんにく にんじん	22.6g	な地震が起こりました。
8 • 月	المام والمام والمام	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		生クリーム卵	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	その後、災害への備えを 忘れないよう、9月1日
9・火	ごはん	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	を「防災の日」としました。
10 · 水	ごはん	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 こんにゃく 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 たけのこ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	827kcal 37.2g	「すいとん」は震災後に 炊き出しでよく作られる 料理です。
11 ·	ごはん	牛乳		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 しいたけ マーマレード 巨峰	683kcal	Ø • • • Ø • • • Ø
九 12 · 金	ごはん (ひとめぼれ)	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	と呼 なめこ 長ねぎ 小松菜 大根 にんじん ごぼう	718kcal	11日 郷土料理 「広島県」 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
16	ごはん	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 しいたけ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく もやし	30.7g 806kcal	親しまれている郷土料理
17	ごはん	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 こんにゃく 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	37.4g 719kcal	です。大豆を水で戻し、
水 18 •	ゆで スパゲッティ	牛乳	ベーコンと きのこのアラビアータ フライドポテト	クリーミーフレンチ ト゛レッシンク゛	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	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	35.2g 786kcal	味噌汁に入れたもので、 栄養価が高く、体を温め
木 19	ごはん	牛乳	ファイー ハッー コールスローサラダ 豚肉と大根の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2)		クリーミーフレンチト	牛乳 豚肉 味噌 ちくわ 青のり 油揚げ	とうもろこし キャベツ にんじん 大根 長ねぎ しめじ 小松菜	24.6g 721kcal	る効果があります。
• 金			小松菜の煮浸し					27.5g	24日 世界の料理
22 • 月	ごはん	牛乳	じゃがいもの旨煮 焼きししゃも(2) ピーマンとじゃこの炒めもの		米 じゃがいも 油こんにゃく 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	「インド」 豆はベジタリアンが多
24 · 水	ナン	ミルクコーヒー	キーマカレー オムレツ 豆サラダ 世界の料理 「インド」	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 セロリー トマト りんご きゅうり とうもろこし	699kcal 32.4g	いインドの食を支えるた んぱく源であるととも
25	ごはん	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 こんにゃく 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	- に、保存が利く食材とし - て利便性が高く、健康に
木 26	ごはん	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 しいたけ 冬瓜 チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ		よい食材として知られて ・
金 29 · 月	パセリライス	牛乳	ハッシュドポーク ポテトサラダ みかんゼリー	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 みかんゼリー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉	キャベツ にら しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし 枝豆 トマト パセリ	27.9g 805kcal 26.2g	います。 皮ごと使ったり、ペー ストにしたりと調理法は
30 · 火	ごはん	牛乳	秋の実り汁 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	さまざまで、スパイスと 合わせることでさらに薬
※食		こより、『	 就立内容を変更する場合があり 			平均栄養価		28.1g 28.1g 30.1g	E効果が加わります。 ※ ○ ○ ※ ○ ○ ※
* [ムロいこほん	10. R.	子姉妹都市である宮城県栗原	は小体の, ひら	こりかき こうしゅう	<u> </u>	<u> </u>		1 ~ ~

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

で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〉

- 〈9月の使用予定のもの〉
- じゃがいも長ねぎ小松菜
- ・じゃがいも ・きゅうり ・小松案 ・にんじん ・長ねぎ
- ・ が松采 ・ キャベツ ・ とうもろこし ・ 大根 ・ 玉ねぎ



🔉 しょうがっこうよていこんだてひょう 🙈



たいか たん がつぶん 合和 7年 9月分

いっかいち がっこうきゅうしょく 五日市学校給食ヤンター

令和	令和 7年 9月分 五日市学校給食センター									
	Ü	. h	だてめい		おも	なざいり	ょう		いようか	
- 曜	パン ごはん	ぎゅう	おかず	つけるもの	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 ととのえるもとに		ネルギー	こんだてメモ
- E	めん	にゅう			きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグルー		しつ んぱく質	
1 • 月	ごはん	きゅうにゅう	こけのねきみそやき 「 _{「ぼうさ}	らじしょく 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 こまつな ながねぎ しょ にんにく さやいんげん えのきたけ キャベツ	うが 57 しめじ	74kcal 25.3g	きせつのたべもの
2	ごはん	ぎゅうにゅう	きのこのごまいため チキンカレー		こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にん	じん	08kcal	・ピーマン
火	\bigcirc		コロコロソテー なし(1/6)		カレールウ	ΛΔ	たまねぎ りんご とうも えだまめ なし		0.4g	・じゃがいも ・さやいんげん ・とうがん ・しめじ
3	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		ゆでうどん さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ とりにく	えのきたけ しいたけ ながねぎ こまつな しょ	2/3	59kcal	・しいたけ ・なめこ ・ぶどう ・なし
水		ぎゅう	なまあげのあまからに		あぶら ごまあぶら	なまあげ	にんにく にんじん たま; だいこん	ねぎ 2	7.6g	·かつお ·さけ :
4 · 木	ごはん	0E @ 0	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にもの		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, さやいんげん		36kcal 28.9g	ふっか ぎょうじしょく 2日 行事食 ぼうさい ひ 「 防災の日 」
	ごはん	ぎゅう	ごまじる		こめ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし	にんじん だいこん			「 防災の日」 ************************************
5 金		にゅう	ポテトコロッケ だいずいりひじきのにもの		あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	みそ ひじき あぶらあげ だいず たら	ながねぎ かぼちゃ たまえだまめ		52kcal 8.8g	がんとう だいしんさい おお 「関東大震災」という大き
8	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	たまねぎ	くろざとうパン バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	しょうが にんにく にん たまねぎ マッシュルー/		55kcal	な地震が起こりました。 その後、災害への備えを
• 月			ぶどう (2)	ドレッシ ング	でんぷん じょうしんこ こむぎこ じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	たまご	だいこん キャベツ きゅうきょほう	うり 1	9.5g	がついたち 忘れないよう、9月1日
9	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		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	にんじん だいこん ごぼ ながねぎ しょうが	⁵ 54	l2kcal	を「防災の日」としまし
火			はくさいのいためもの			さわら みそ ハム	さやいんげん はくさい		26.5g	た。 「すいとん」は震災後に
10	ごはん	ぎゅう にゅう	ジャーチャンどうふ むししゅうまい(2)		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく こむぎこ	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 しいたけ たけのこ キャー ながねぎ たまねぎ		37kcal	炊き出しでよく作られる
水			きざみこんぶの ピリからいため		パンこ				9.1g	^{りょうり} 料理です。
11 ·	ごはん	きゅうにゅう		うどりょうり 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 ながねぎ レモン にんに しょうが たまねぎ しい マーマレード	< 55 57	54kcal 21.6g	(こち きょうどりょうり
12	ごはん	ぎゅうにゅう	な めこじる		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ	なめこ ながねぎ こまつ	ъ _Е	59kcal	11日郷土料理 OBLIBITA 「広島県」
· 金	(ULDIEN)		さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう		でんぷん ごまあぶら ごま	あぶらあげ さば さつまあげ	だいこん にんじん ごぼ	2	24.7g	「 ムー宗」 こじる ひろしまけん ちゅうしん 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 かつお ぶたにく かつおぶし	にんじん しいたけ こま しょうが たまねぎ にん もやし だいこん	[C 62	28kcal 29.6g	はた 親しまれている郷土料理 だいず みず もだ です。大豆を水で戻し、
17 · 水	ごはん	きゅうにゅう	みそちゃんこじる とりにくのてりやき じゃがいもの		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 しょうが にら にんにく さやいんげん たまねぎ		61kcal 27.8g	すりつぶした「呉」を味噌
18	ゆで	ぎゅう にゅう	しおこうじいため ベーコンと		スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ エリ	ンギ	11kcal	けに入れたもので、栄養
木	スパゲッティ		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	クリーミーフレンチ ト゛レッシンク゛	さとう でんぷん じゃがいも クリーミーフレンチドレッシング		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		20.8g	か たか からだ あたた こう 価が高く、体を温める効
19	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 しめじ こまつな		52kcal	果があります。 必・・・必・・
金	ごはん	ぎゅう	こまつなのにびたし じゃがいものうまに		こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん たま	カぎ	0.9g	にち せかい りょうり 24日 世界の料理
22 • 月		にゅう	やきししゃも ピーマンと		こんにゃく さとう あぶら	さつまあげ こもちししゃも ちりめんじゃこ	さやいんげん キャベツピーマン		56kcal 24.3g	「 インド」 *** 豆はベジタリアンが多
24	ナン	ミルクコーヒー	じゃこのいためもの キーマカレー	かんきつ	ナン あぶら さとう カレールウ でんぷん	ミルクコーヒー ぶたにく	しょうが にんにく にん たまねぎ セロリー トマ	じん		いインドの食を支えるた
水			オムレツ まめサラダ ぜかいのりょうり 「インド」	ドレッシ ング	かんきつドレッシング	だいず たまご ひよこまめ いんげんまめ	りんご きゅうり とうも キャベツ	当こし 2	25.4g	んぱく源であるととも
25	ごはん	ぎゅう にゅう	とんじる ホキのごまだれ		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ホキ	しょうが にんじん だい ごぼう ながねぎ にんに	58 58	35kcal	に、保存が利く食材とし
木			なまあげと もやしのいためもの		ごま さとう でんぷん	とりにく なまあげ	もやし		.7.7g	りべんせい たか けんこう て利便性が高く、健康に
26	ごはん	ぎゅう にゅう	とうがんの ちゅうかたまごスープ		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	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; チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ なが;	5/	'3kcal	よい食材として知られて
金	1,01=1:		あげぎょうざ(2) マーボーはるさめ		ラード		キャベツ にら	2	1.3g	います。
29	パセリ ライス	ぎゅう にゅう	ハッシュドポーク ポテトサラダ	ハナ…ド	こめ あぶら ハヤシルウ こむぎこ ラード さとう こめこ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にん たまねぎ マッシュルー/ グリンピース とうもろむ	4	l2kcal	^{かわ} 皮ごと使ったり、ペー
• 月			りんごゼリー	フラエックマヨネーズ			えだまめ パセリ トマト		0.9g	ストにしたりと調理法は
30	ごはん	ぎゅう にゅう	あきのみのりじる いかのからあげ		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 59	97kcal	さまざまで、スパイスと
火		0	はくさいと ベーコンのいためもの		さとう		しょうが はくさい たまねぎ		 23.6g	[®] 合わせることでさらに薬
			- 献立内容を変更する場合がありま			□ 40 光美/王	エネルギー	たんぱく	質	ffがこうか くわ 膳効果が加わります。
	I ~2年)は(0.9、高学	年(3〜4年)を基準にしています 学年(5〜6年)は1.1の比率とな	っています		平均栄養価	581kcal	24.2g		Ø • • • Ø • • • Ø
	l-t-		う しまいとし みやぎけん くりけんし						やさい	

* 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

がっしょう 〈7月に使用したもの〉

がっ しょう ょてい 〈9月の使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- ・たまねぎ ・とうもろこし
- ・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

וייינו	17年 9月	/)		ă.					日中学校結長センター
	献立名				主な材料				
•	主食	牛乳	おかず	つけるもの	主にエネルギー になる	主に体の組織を作る	主に体の調子を割	望える エネルギー	献立メモ
曜	土民	十七	00 70. 8		黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	プ たんぱく質	_
1	ごはん	牛乳		行事食	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 !! 長ねぎ しょうが にんに		季節の食べ物
月	\hookrightarrow		いんげんと 「M きのこのごま炒め	災の日」			さやいんげん しめじ えのきたけ キャベツ	30.9g	・しょうが ・セロリー ・ピーマン
2	ごはん	牛乳	チキンカレー コロコロソテー		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 玉ねぎ りんご とうもろ	でん こし 769kcal	12.1. 401.54
火			まし(1/6)				枝豆 なし	24.9g	・冬瓜 ・しめじ ・しいたけ ・なめこ
3	ゆでうどん	牛乳	肉うどんのつけ汁 笹かまの天ぷら		ゆでうどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ 鶏肉 生揚げ	えのきたけ しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうか		20.102
· 水			生揚げの甘辛煮		ごま油		にんにく にんじん 玉ね 大根	මේ 33.9g	
4	ごはん	牛乳	豆腐とねぎの味噌汁 さばの塩焼き		米 油 こんにゃく 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	7~ ~ ~
木			鶏肉とごぼうの煮物					35.6g	「防災の日」
5	ごはん	牛乳	ごま汁 ポテトコロッケ		米 ごま じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	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	
• 金			大豆入りひじきの煮物		パン粉 でん粉			22.8g	「関東大震災」という大きな地震が起こりました。
8	黒砂糖パン	牛乳	ニョッキのクリーム煮 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎド	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 卵	しょうが にんにく にん 玉ねぎ マッシュルーム	/16kcal	その後、災害への備えを
月			ぶどう (2)	レッシン グ	玉ねぎドレッシング でん粉 上新粉		大根 キャベツ きゅうり	24.2g	忘れないよう、9月1日
9	ごはん	牛乳	けんちん汁 さわらの西京だれ		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 <u>{</u> しょうが さやいんげん		を「防災の日」としまし
火			白菜の炒めもの					32.3g	ーた。 「すいとん」は震災後に
10	ごはん	牛乳	家常豆腐 蒸ししゅうまい(2)		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく 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 しいたけ たけのこ キャ 長ねぎ 玉ねぎ	だん ベツ 827kcal	炊き出しでよく作られる
水			刻み昆布のピリ辛炒め					37.2g	料理です。
11	ごはん	牛乳	四句「フノイレしフ ,	邸土料理 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 st レモン にんにく しょう 玉ねぎ しいたけ マーマ	by 693kcal	Ø • • • Ø • • • Ø
木			<i>051370</i> E-5 =					26.0g	11日郷土料理
12	ごはん (ひとめぼれ)	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	「広島県」 - 呉汁は広島県を中心に
金	ごはん	牛乳	五月汁		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ 小松	30.0g	_
16	<u>C1870</u>	637	かつおの玉ねぎソース 豚肉ともやしの炒めもの		木 C70初 油 砂幅	かつお豚肉かつお節	しょうが 玉ねぎ にんに もやし 大根		親しまれている郷土料理-
火	ごはん	牛乳	味噌ちゃんこ汁		米 こんにゃく 油	生乳 油揚げ 味噌	にんじん 白菜 ごぼう	36.3g	です。大豆を水で戻し、
17	\bigcirc	677	鶏肉の照り焼き じゃがいもの塩麹炒め		じゃがいも でん粉砂糖	鶏肉 豚肉	しょうが にら にんにく さやいんげん 玉ねぎ		すりつぶした「呉(ご)」を
水	ゆで	牛乳	ベーコンと		スパゲッティ 油	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ エリン	34.3g	味噌汁に入れたもので、
18	スパゲッティ	67	きのこのアラビアータ フライドポテト	クリーミーフレンチ ト゛レッシンク゛	砂糖 でん粉 じゃがいも		マッシュルーム トマト さやいんげん にんじん	/8/kcal	栄養価が高く、体を温め
木	ごはん	牛乳	コールスローサラダ 豚肉と大根の味噌汁		クリーミーフレンチドレッシング 米 小麦粉 でん粉	牛乳 豚肉 味噌 ちくわ	とうもろこし キャベツ にんじん 大根 長ねぎ	24.8g	る効果があります。
19 金	\bigcirc	67	ちくわの磯辺揚げ(2) 小松菜の煮浸し		油砂糖	青のり 油揚げ	しめじ 小松菜	721kcal 27.5g	$\mathscr{G} \cdots \mathscr{G} \cdots \mathscr{G}$
22	ごはん	牛乳	じゃがいもの旨煮		米 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	しょうが にんじん 玉ね		24日 世界の料理 「インド」
/-	\bigcirc		焼きししゃも(2) ピーマンとじゃこの炒めもの		こんにゃく 砂糖	子持ちししゃも ちりめんじゃこ	さやいんげん キャベツピーマン	32.8g	- 豆はベジタリアンが多
24	ナン	ミルクコーヒー	キーマカレー		ナン油 カレールウ	ミルクコーヒー 豚肉 大豆	しょうが にんにく にん	10h 60011	 いインドの食を支えるた
水		A	オムレツ 豆サラダ 世界の料理	柑橘ドレッ シング	柑橘ドレッシング 砂糖 でん粉	卵 いんげん豆 ひよこ豆	玉ねぎ セロリー トマト りんご きゅうり とうも キャベツ		- んぱく源であるととも
25	ごはん	牛乳	豚汁	1	米 じゃがいも 油 こんにゃく ごま	 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	_	_ に、保存が利く食材とし
木	\bigcirc		ホキのごまだれ 生揚げともやしの炒め物		砂糖 でん粉	ハイ 海内 土物リ	もやし	34.1g	- て利便性が高く、健康に
26	ごはん	牛乳	冬瓜の中華卵スープ		米 でん粉 ごま油 油 砂糖 はるさめ 小麦粉	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	にんじん しいたけ 冬瓜 チンゲン菜 しょうが		よい食材として知られて
金			揚げぎょうざ(2) 麻婆春雨		ラード		テンゲン来 ひょうが にんにく 玉ねぎ 長ねき キャベツ にら		- います。
29	パセリ ライス	牛乳	ハッシュドポーク ポテトサラダ		米 油 ハヤシルウ 米粉 小麦粉 砂糖 ラード	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にん 玉ねぎ マッシュルーム		- 皮ごと使ったり、ペー
29			りんごゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	でん粉 オリーブ油 じゃがいも りんごゼリー		がリンピース とうもろ 枝豆 トマト パセリ	تا 25.4g	ストにしたりと調理法は
_	ごはん	牛乳	秋の実り汁		ノンエッグマヨネーズ 米 さつまいも	牛乳 鶏肉 味噌 いか	にんじん ごぼう しめじ	7 750 1	さまざまで、スパイスと
30	\bigcirc		いかのから揚げ 白菜とベーコンの炒め物		でん粉油砂糖	ベーコン	えのきたけ 小松菜 長ね しょうが 白菜 玉ねぎ	iš (56kcai	合わせることでさらに薬
火 ※食	対料の都合に	こより. 🕫	 	ますのでご	 了承ください。		エネルギー	28.2g たんぱく質	語効果が加わります。
			・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			平均栄養価	736kcal	30.0g	
4.	/-10/	144	, アアアロットしい 000円状不休	LEV UC	~~/IU76] ~~ 0		<u> </u>		·

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

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

で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〉

〈9月の使用予定のもの〉

- ・じゃがいも ・玉ねぎ ・とうもろこし
- じゃがいもきゅうりにんじん