



しょうがっこうよていこんだてひょう



ふとじ りょうり そつぎょうせい たいしやう 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。

れいや ねん がつふん
令和 7年 11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			エネルギー	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	たんぱく質	
					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	
4・火	くりごはん 	ぎゅう にゅう 	つきみじる いわしのもみじに えだまめいりソテー	ぎょうじしよく 「じゅうさんや」	こめくり あぶら しらたまだんご さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく いわし ハム	にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ えだまめ キャベツ	592kcal 23.2g	きせつのたべもの ・さつまいも ・さいも ・かぶ・ごぼう ・チンゲンサイ ・だいこん・はくさい ・ほうれんそう ・にんじん ・ながねぎ ・マッシュルーム ・りんご・みかん ・さば・さけ
5・水	さとう あげパン 	ぎゅう にゅう 	ABCスーフ ボークビーンズ 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 だいず	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	579kcal 20.2g	
6・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぐたくさんみそしる さわらのねぎソース もやしのごまあえいため		こめ じゃがいも ごま こんにゃく あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ さわら	にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	530kcal 24.3g	
7・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとわかめのみそしる いかのこうみやき じゃこいりきんぴらごぼう かみかみデザート	ぎょうじしよく 「いいはのひ」	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまころざとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ いか ちりめんじゃこ そらめめ	えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう	541kcal 26.4g	
10・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はくさいのみそしる がね だいこんと さつまあげのにつけ	きょうどりょうり 「かごしまけん」	こめ さつまいも ごむきこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とうふ さつまあげ	えのきたけ はくさい ながねぎ ごぼう にんじん だいこん さやいんげん	578kcal 17.8g	
11・火	ゆで スパゲッティ 	ジョア (ストロベリー) 	カレー・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 オリーブあぶら あぶら ごむきこ	ぎゅうにゅう とりにく ジョア(ストロベリー) チーズ なまクリーム フランクフルト ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし キャベツ	661kcal 26.4g	
12・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	バック ソース	こめ ごむきこ 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 えのきたけ ながねぎ はくさい	613kcal 25.7g	
13・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	キーマカレー いんげんとまめのソテー りんご(1/8)		こめ あぶら カレー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ひよこまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト さやいんげん りんご とうもろこし	648kcal 24.5g	
14・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふのみそそぼろに しゃもの スパイスあげ かいそうサラダ	わふう ドレッシング	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ くきわかめ こちろししゃも わかめ あかとさかのり こんぶ しろうさかのり いとかんでん	しょうが にんにく にんじん しいたけ チンゲンサイ ながねぎ だいこん	605kcal 26.1g	
17・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	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 ベーコン 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 さやいんげん	642kcal 20.9g	
18・火	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	きつねうどんのつけ汁 ささかまのいそべあげ 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 ごむきこ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ささかまほこ あおのり ぶたにく	しょうが ごぼう ながねぎ こまつな にんじん れんこん さやえんどう	604kcal 25.2g	
19・水	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	すましじる さけのおやき じゃがいもの しおこうじいため	ぎょうじしよく 「わしよくのひ」	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ さけ ぶたにく	にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが さやいんげん	532kcal 25.4g	
20・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	さつまじる さばのおろしあんかけ だいずいり ひじきのにも		こめ さつまいも こんにゃく 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 だいず	しょうが にんじん ごぼう ながねぎ だいこん	596kcal 24.9g	
21・金	しよくパン 	ぎゅう にゅう 	とりにくごまめ ブラウンシチュー オムレツ ポテトサラダ		パン バター でんぶん さとう ハヤシルウ じゃがいも あぶら 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 たまご ひよこまめ	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし えだまめ	556kcal 22.8g	
25・火	わかめ ごはん 	ぎゅう にゅう 	さいのみのみそしる そいのこまだれ かぶとぶたにくのにも		こめ さいの みそ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ そい ぶたにく わかめ	えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが かぶ にんじん さやいんげん	554kcal 26.8g	
26・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こめごんたンスープ あげきょうざ(2) ぶたキムチいため	せかいのりょうり 「アメリカ」	こめ あぶら こめこ ごまあぶら あぶら さとう ラード でんぶん ごむきこ	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 にら たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん はくさいキムチ	571kcal 22.0g	
27・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	やさしいスープ パッファローチキン コールスローサラダ	クリーミー フレッシュ ドレッシング	こめ じゃがいも でんぶん あぶら クリームソーダ レッツ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん パセリ にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	568kcal 20.9g	
28・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	おやこに わかめとじゃこのソテー りんご(1/8)		こめ こんにゃく さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう とうもろこし ながねぎ りんご	557kcal 22.9g	
※食材の都合により、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 585kcal	たんぱく質 23.7g		

* 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：042-558-1123 FAX：042-559-8008

あきる野市の野菜

〈10月に使用したもの〉 〈11月に使用予定のもの〉

- ・ながねぎ
- ・こまつな
- ・だいこん
- ・キャベツ
- ・こまつな
- ・だいこん
- ・ながねぎ
- ・はくさい



中学校予定献立表



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。

令和 7年 11月分

秋川学校給食センター

日・曜	献立名				主な材料			栄養価	献立メモ
	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	たんばく質	
4・火	栗ごはん	牛乳	月見汁 いわしの紅葉煮 枝豆入りソテー	行事食 「十三夜」	米 栗 油 砂糖 白玉団子 でん粉	牛乳 鶏肉 いわし ハム	にんじん 大根 ししいたけ 小松菜 長ねぎ 枝豆 キャベツ	754kcal 28.3g	季節の食べ物 ・さつまいも ・里いも ・かぶ・ごぼう ・チンゲンサイ ・大根・白菜 ・ほうれん草 ・にんじん ・長ねぎ ・マッシュルーム ・りんご・みかん ・さば・鮭
5・水	砂糖揚げパン	牛乳	ABCスーパ ポークビーンズ みかん		パン 砂糖 油 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	740kcal 25.6g	
6・木	ごはん	牛乳	具だくさん味噌汁 さわらのねぎソース もやしのごま和え炒め		米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 生揚げ 味噌 さわら	にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草	666kcal 29.6g	
7・金	ごはん	牛乳	豆腐とわかめの味噌汁 いかの香味焼き じゃこ入りきんぴらごぼう かみかみデザート	行事食 「いい歯の日」	米 油 砂糖 ごま油 ごま 黒砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 いか ちりめんじゃこ そらめ	えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう	676kcal 32.0g	
10・月	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 がね 大根とさつま揚げの煮つけ	郷土料理 「鹿児島県」	米 油 さつまいも 小麦粉 砂糖	牛乳 わかめ 油揚げ 味噌 豆腐 さつま揚げ	えのきたけ 白菜 長ねぎ ごぼう にんじん 大根 さやいんげん	734kcal 21.3g	4日 行事食 「十三夜」 昔の暦で10月13 日の夜をいいます。 十五夜と同じように 月見をする風習があ ります。栗や枝豆を 供えることから、「栗 名月」「豆名月」とも 呼ばれます。 10日 郷土料理 「鹿児島県」 「がね」は、鹿児島 県の特産品として知 られるさつまいもを 使用した料理です。 さつまいもや野菜を 千切りにし、衣をつ けて揚げます。見た 目がかに（鹿児島弁 でがね）に似ている ことから、この名前 がつきました。 27日 世界の料理 「アメリカ」 「バッファローチキ ン」は、ニューヨーク 州バッファロー市発 祥の料理です。揚げ た鶏肉に辛味と酸味 がきいたソースをか けたものです。
11・火	ゆでスパゲッティ	ジョア (ストロベリー)	カレー・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 オリーブ油 バター 油 小麦粉	ジョア(ストロベリー) 牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ベーコン フランクフルト	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ほうれん草 とうもろこし キャベツ	828kcal 33.0g	
12・水	ごはん	牛乳	沢煮鮎 チキンカツ 白菜の煮浸し	バック ソース	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ 白菜	778kcal 31.3g	
13・木	ごはん	牛乳	キーマカレー りんげんと豆のソテー りんご(1/8)		米 油 カレールウ	牛乳 豚肉 大豆 ハム 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 さやいんげん とうもろこし りんご	816kcal 30.0g	
14・金	ごはん	牛乳	豆腐の味噌そぼろ煮 ししゃもの スパイス揚げ(2) 海藻サラダ	和風 ドレッシング	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 手持ちししゃも わかめ 茎わかめ 赤とさかのり 白とさかのり 昆布 糸寒天	しょうが にんにく にんじん しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 大根	802kcal 35.3g	
17・月	ごはん	牛乳	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 油 春雨 ごま油 砂糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 味噌	にんじん 玉ねぎ ししいたけ チンゲン菜 長ねぎ しょうが にんにく さやいんげん	866kcal 25.7g	
18・火	ゆでうどん	牛乳	きつねうどんのつけ汁 笹かまの磯辺揚げ 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 油揚げ 笹かまぼこ 青のり 豚肉	しょうが ごぼう 長ねぎ 小松菜 にんじん れんこん さやえんどう	737kcal 31.1g	
19・水	ごはん (ひとめぼれ)	牛乳	すまし汁 鮭の塩焼き じゃがいもの塩麹炒め	行事食 「和食の日」	米 油 じゃがいも	牛乳 かまぼこ 豆腐 鮭 豚肉	にんじん 小松菜 長ねぎ にんにく しょうが さやいんげん	668kcal 31.0g	
20・木	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 油 さつまいも こんにゃく でん粉 砂糖	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	751kcal 30.4g	
21・金	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	ブルーベリー ジャム ノンエッグ マヨネーズ	パン バター 砂糖 油 ハヤシルウ オリーブ油 じゃがいも でん粉 ソイグ マネズ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 卵	ブルーベリージャム にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム 枝豆	703kcal 28.5g	
25・火	わかめごはん	牛乳	里いもの味噌汁 そいのごまだれ かぶと豚肉の煮物		米 油 里いも ごま 砂糖 でん粉	牛乳 油揚げ 味噌 そい 豚肉 わかめ	えのきたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが かぶ にんじん さやいんげん	701kcal 33.1g	
26・水	ごはん	牛乳	米粉ワンタンスープ 揚げぎょうざ(2) 豚キムチ炒め	世界の料理 「アメリカ」	米 油 米粉 ごま油 砂糖 ラード でん粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ 玉ねぎ しょうが にら にんじん ししいたけ もやし 長ねぎ にんにく 白菜キムチ だけのこ さやいんげん	737kcal 27.8g	
27・木	ごはん	牛乳	野菜スープ バッファローチキン コールスローサラダ	クリーミー フレンチ ドレッシング	米 油 じゃがいも でん粉 砂糖 クリームソート レッヅ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん パセリ にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	722kcal 25.4g	
28・金	ごはん	牛乳	親子煮 わかめとじゃこのソテー りんご(1/8)		米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう とうもろこし 長ねぎ りんご	702kcal 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 743kcal	たんばく質 29.3g	

* 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』を付付しています。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

あさる野市の野菜

〈10月に使用したもの〉

- ・長ねぎ
- ・大根

〈11月に使用予定のもの〉

- ・キャベツ
- ・小松菜
- ・大根
- ・長ねぎ
- ・白菜

11月

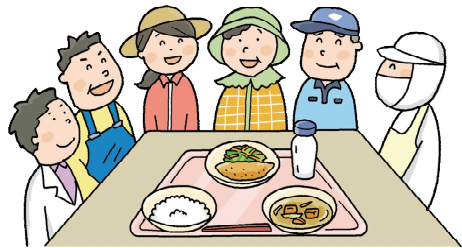
給食だより

あきる野市 学校給食 センター

今月の給食目標

感謝の気持ちをもちたい

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物に感謝する行事が各地で行われてきました。収穫された農作物と働く人たちに感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事をいただきましょう。



11月8日は「いい歯の日」

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

食べ過ぎを防ぎ、
肥満を予防する

消化を助け、栄養
の吸収がよくなる

味がよくわかり、
味覚が発達する

脳が活性化し、
集中力が高まる



地産地消 地場産物を食べよう

自分の地域で作られる農作物を知り、生産者の努力を身近に感じてみましょう。

ちさんちしょう
地産地消とは

その地域で
生産されたものを
その地域で
消費すること

地産地消の
いいところ

新鮮な旬の食材が
食べられる

生産者の顔が見えるので
安心感がある

食べ物を大切にする
心が育つ

輸送距離が短くなり、
環境に優しい

地域経済の活性化に
つながる

リクエスト給食集計結果

1学期の終わりに、小学校6年生、中学校3年生を対象に「もう一度食べたい給食」「好きな給食」について、アンケートを実施しました。部門毎の上位3品について紹介します。

	1位	2位	3位
主食（ごはん・パン・めん）	揚げパン	わかめごはん	みそラーメン
主菜（肉・魚のおかず）	鶏のから揚げ	ヤンニョムチキン	ハンバーグ
副菜（野菜・いものおかず）	大学いも	肉じゃが	豚キムチ炒め
副菜（汁物・煮物のおかず）	カレー（ポーク・キノコ・キム）	ABC スープ	豚汁
デザート・飲み物など	ミルクコーヒー	フルーツポンチ	プリン

11月から3月までの給食で提供していきます。これらの料理は、献立表の献立名を太字で書いてあります。楽しみにしてください。

11月 給食だより

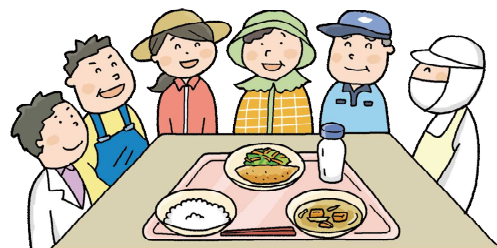
あきる野市学校給食センター

今月の給食目標

感謝の気持ちをもとう



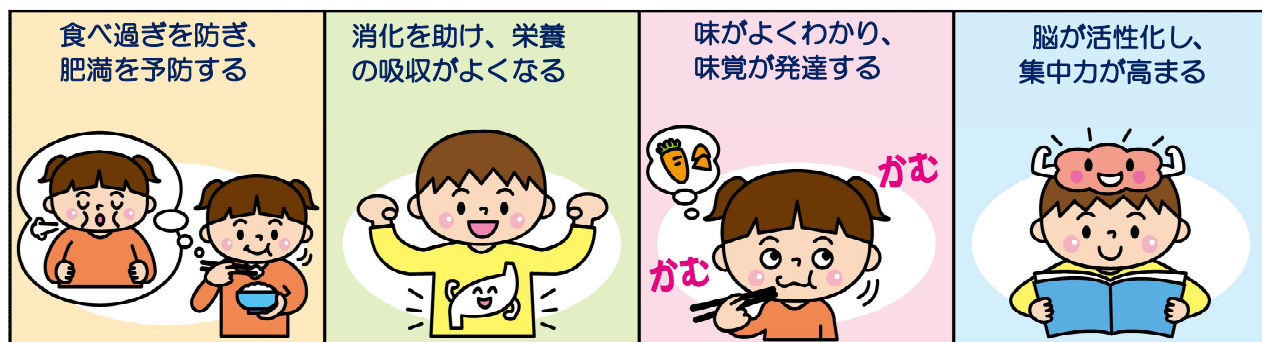
木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物に感謝する行事が各地で行われてきました。収穫された農作物と働く人たちに感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事をいただきましょう。



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べる時によくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



*** 地産地消 地場産物を食べよう ***

自分の地域で作られる農作物を知り、生産者の努力を身近に感じてみましょう。

地産地消とは

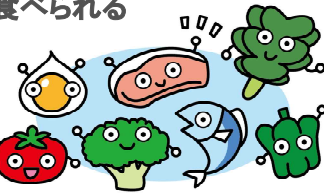
その地域で
生産されたものを
その地域で
消費すること



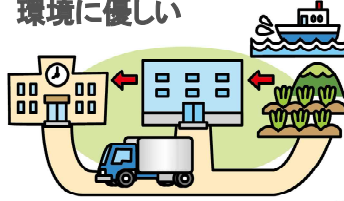
食べ物を大切にする
心が育つ



新鮮な旬の食材が
食べられる



輸送距離が短くなり、
環境に優しい



生産者の顔が見えるので
安心感がある



地域経済の活性化に
つながる



リクエスト給食集計結果

1学期の終わりに、小学校6年生、中学校3年生を対象に「もう一度食べたい給食」「好きな給食」について、アンケートを実施しました。部門毎の上位3品について紹介します。

	1位	2位	3位
主食(ごはん・パン・めん)	揚げパン	わかめごはん	みそラーメン
主菜(肉・魚のおかず)	鶏のから揚げ	ヤンニョムチキン	ハンバーグ
副菜(野菜・いものおかず)	大学いも	肉じゃが	豚キムチ炒め
副菜(汁物・煮物のおかず)	カレー(ポーク・チキン・キム)	ABCスープ	豚汁
デザート・飲み物など	ミルクコーヒー	フルーツポンチ	プリン

11月から3月までの給食で提供していきます。これらの料理は、献立表の献立名を太字で書いてあります。楽しみにしててください。



しょうがっこうよていこんだてひょう



ふとじ りょうり そつぎょうせい たいしやう 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。

れいや ねん がつふん
令和 7年 11月分

いつかいち がっこうきゅうしよく
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			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	たんぱく質	
4・火	くりごはん 	ぎゅう にゅう 	つきみじる いわしのもみじに えだまめいりソテー	ぎょうじしよく 「じゅうさんや」	こめくりあぶら しらたまだんご さとうでんぶん	ぎゅうにゅうとり いわしハム	にんじんだいこん しいだけ こまつなながねぎ えだまめ キャベツ	593kcal 23.2g	きせつのたべもの ・さつまいも ・さいも ・かぶ・ごぼう ・チンゲンサイ ・だいこん・はくさい ・ほうれんそう ・にんじん ・ながねぎ ・マッシュルーム ・りんご・みかん ・さば・さけ かつ ぎょうじしよく 4日 行事食 じゅうさんや 「十三夜」 むかし こよみ がつ 昔の暦で10月13 にち よる 日の夜をいいます。 じゅうごや 十五夜と同じように つきみ ふうしゅう 月見をする風習があ ります。栗や枝豆を そな へ 供えることから、「栗 めいげつ まめめいげつ 名月」(豆名月)とも よ呼ばれます。 とおか きょうりょうり 10日 郷土料理 かこしまけん 「鹿児島県」 「がね」は、鹿児島 けん とくさんひん し 県の特産品として知 られるさつまいもを しょうりょう 使用した料理です。 やさい さつまいもや野菜を せんぎ 千切りにし、衣をつ けて揚げます。見た 目がかに（鹿児島弁 に） でがね）に似ている ことから、この名前 がつきました。 にち せかい りょうり 27日 世界の料理 「アメリカ」 「パッファローチキ ン」は、ニューヨーク し はつ 州パッファロー市発 しょう りょうり 祥の料理です。揚げ た鶏肉に辛味と酸味 がきいたソースをか けたものです。 りんご
5・水	さとう あげパン 	ぎゅう にゅう 	ABCスーフ ボークビーンズ みかん		パン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅうとり ぶたにく だいず	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	579kcal 20.2g	
6・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぐたくさんみそしる さわらのねぎソース もやしのごまあえいため		こめ じゃがいも ごま こんにゃく あぶら さとうでんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ さわら	にんじんだいこん ごぼう しめじ ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	531kcal 24.3g	
7・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとわかめのみそしる さけのしおやき じゃこいりきんぴらごぼう かみかみデザート	ぎょうじしよく 「いいはのひ」	こめ あぶら さとう こまあぶら こま くらざとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さけ ちりめんじゃこ そらめめ	えのきたけ ながねぎ にんじん ごぼう	570kcal 26.8g	
10・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はくさいのみそしる がね だいこんと さつまあげのにつけ	きょうりょうり 「かこしまけん」	こめ さつまいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とうふ さつまあげ	えのきたけ はくさい ながねぎ ごぼう にんじん だいこん さやいんげん	577kcal 17.8g	
11・火	ゆで スパゲッティ 	ジョア (豆パスタ) 	カレー・スパゲッティのソ 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	ぎゅうにゅう とり ジョア(ストロベリー) チーズ なまクリーム フランクフルト パーコン	にんじんたまねぎ ビーマン マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし キャベツ	661kcal 26.4g	
12・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	バック 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 くに あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ はくさい	613kcal 25.7g	
13・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	おやこに わかめとじゃこのソテー りんご(1/8)		こめ こんにゃく こまあぶら さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう とり くに たまご わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいだけ さやえんどう りんご とうもろこし ながねぎ	557kcal 22.9g	
14・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふのみそそばろに しゃも スパイスあげ かいそうサラダ	わふう ドレッシ ング	こめ さとう でんぶん こまあぶら あぶら わふうドレッシング こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ くらわかめ こもらししゃも わかめ あかときかめり こんぶ しろうさかのり いとかんてん	しょうが にんにく にんじん しいだけ チンゲンサイ ながねぎ だいこん	633kcal 26.8g	
17・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	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 こまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう パーコン たまご ぶたにく みそ	にんじんたまねぎ しいだけ チンゲンサイ ながねぎ しょうが にんにく さやいんげん	642kcal 20.9g	
18・火	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	きつねうどんのつけじる ささかまのいそべあげ 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 こんにゃく	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ささかまほこ あおのり ぶたにく	しょうが ごぼう ながねぎ こまつな にんじん れんこん さやえんどう	604kcal 25.2g	
19・水	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	すましじる いかのみそだれかけ だいすいり ひじきのにも	ぎょうじしよく 「わしよくのひ」	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ いか みそ ひじき あぶらあげ だいす	にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが	535kcal 26.2g	
20・木	わかめ ごはん 	ぎゅう にゅう 	さいといものみそしる そののごまだれ かぶとぶたにくのにも		こめ あぶら さとう でんぶん さいといも ごま	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく そい あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん かぶ ながねぎ えのきたけ こまつな さやいんげん	559kcal 27.1g	
21・金	しよくパン 	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	ブルーベリー ジャム ノンエッグ マヨネーズ	パン バター でんぶん さとう ハヤシルウ じゃがいも あぶら オリーブあぶら カレー 134-2	ぎゅうにゅう とり しろいんげんまめ たまご ひよこまめ	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし えだまめ	556kcal 22.8g	
25・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	キーマカレー フランクフルト あおな パーコンのソテー		こめ あぶら カレーウ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず パーコン フランクフルト	しょうが にんじん チンゲンサイ トマト りんご にんにく たまねぎ セロリー とうもろこし	711kcal 27.1g	
26・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こめコンタンスープ あげぎょうざ(2) ぶたキムチいため	せかいのりょうり 「アメリカ」	こめ あぶら こめ こまあぶら あぶら さとう ラード でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	しょうが にんじん しいだけ もやし ながねぎ にんにく くら たまねぎ だけのこ キャベツ さやいんげん はくさいキムチ	571kcal 22.0g	
27・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	やさしいスープ パッファローチキン コールスローサラダ	クリーミー フレンチ ドレッシング	こめ じゃがいも でんぶん あぶら カレー・ミソパッド・レタス さとう	ぎゅうにゅう パーコン とり くに	にんじんたまねぎ さやいんげん パセリ にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	566kcal 20.9g	
28・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	さつまじる さばのおろしあんかけ じゃがいもの しおこうじいため		こめ こんにゃく さとう さつまいも あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とり みそ さば ぶたにく	しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん にんにく さやいんげん	613kcal 26.5g	
平均栄養価								エネルギー 593kcal	たんぱく質 24.1g

※食材の都合により、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

のし やさい
あきる野市の野菜
(11月に使用予定のもの)

- ・ながねぎ
- ・こまつな
- ・だいこん



中学校予定献立表



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。

令和 7年 11月分

五日市学校給食センター

日・曜	献立名				主な材料			栄養価	献立メモ
	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	
4・火	栗ごはん	牛乳	月見汁 いわしの紅葉煮 枝豆入りソテー	行事食 「十三夜」	米 栗 油 砂糖 白玉団子 でん粉	牛乳 鶏肉 いわし ハム	にんじん 大根 ししいたけ 小松菜 長ねぎ 枝豆 キャベツ	755kcal 28.3g	季節の食べ物 ・さつまいも ・里いも ・かぶ・ごぼう ・チンゲンサイ ・大根・白菜 ・ほうれん草 ・にんじん ・長ねぎ ・マッシュルーム ・りんご・みかん ・さば・鮭
5・水	砂糖揚げパン	牛乳	ABCスープ ポークビーンズ みかん		パン 砂糖 油 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	740kcal 25.6g	
6・木	ごはん	牛乳	具だくさん味噌汁 さわらのねぎソース もやしのごま和え炒め		米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 生揚げ 味噌 さわら	にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草	667kcal 29.7g	
7・金	ごはん	牛乳	豆腐とわかめの味噌汁 鮭の塩焼き じゃこ入りきんぴらごぼう かみかみデザート	行事食 「いい歯の日」	米 油 砂糖 ごま油 ごま 黒砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 さけ ちりめんじゃこ そら豆	えのきたけ 長ねぎ にんじん ごぼう	711kcal 32.5g	
10・月	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 がね 大根とさつま揚げの煮つけ	郷土料理 「鹿児島県」	米 油 さつまいも 小麦粉 砂糖	牛乳 わかめ 油揚げ 味噌 豆腐 さつま揚げ	えのきたけ 白菜 長ねぎ ごぼう にんじん 大根 さやいんげん	733kcal 21.2g	4日 行事食 「十三夜」 昔の暦で10月13 日の夜をいいます。 十五夜と同じように 月見をする風習があ ります。栗や枝豆を 供えることから、「栗 名月」「豆名月」とも 呼ばれます。 10日 郷土料理 「鹿児島県」 「がね」は、鹿児島 県の特産品として知 られるさつまいもを 使用した料理です。 さつまいもや野菜を 千切りにし、衣をつ けて揚げます。見た 目がかに（鹿児島弁 でがね）に似ている ことから、この名前 がつきました。 27日 世界の料理 「アメリカ」 「バッファローチキ ン」は、ニューヨーク 州バッファロー市発 祥の料理です。揚げ た鶏肉に辛味と酸味 がきいたソースをか けたものです。
11・火	ゆでスパゲッティ	ジョア (ストロベリー)	カレー・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 オリーブ油 バター 油 小麦粉	ジョア(ストロベリー) 牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ベーコン フランクフルト	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ほうれん草 とうもろこし キャベツ	828kcal 33.0g	
12・水	ごはん	牛乳	沢煮鮭 チキンカツ 白菜の煮浸し	パック ソース	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ 白菜	778kcal 31.3g	
13・木	ごはん	牛乳	親子煮 わかめとじゃこのソテー りんご(1/8)		米 こんにゃく ごま油 砂糖 ごま 油	牛乳 鶏肉 卵 わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ししいたけ さやえんどう りんご とうもろこし 長ねぎ	702kcal 28.2g	
14・金	ごはん	牛乳	豆腐の味噌そぼろ煮 ししゃもの スパイス揚げ(2) 海藻サラダ	和風 ドレッシング	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 子持ちししゃも わかめ 茎わかめ 赤とさかのり 白とさかのり 昆布 糸寒天	しょうが にんにく にんじん ししいたけ チンゲン菜 長ねぎ 大根	832kcal 36.2g	
17・月	ごはん	牛乳	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 油 春雨 ごま油 砂糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 味噌	にんじん 玉ねぎ ししいたけ チンゲン菜 長ねぎ しょうが にんにく さやいんげん	866kcal 25.7g	
18・火	ゆでうどん	牛乳	きつねうどんのつけ汁 笹かまの磯辺揚げ 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 油揚げ 笹かまぼこ 青のり 豚肉	しょうが ごぼう 長ねぎ 小松菜 にんじん れんこん さやえんどう	737kcal 31.1g	
19・水	ごはん (ひとめぼれ)	牛乳	すまし汁 いかの味噌だれかけ 大豆入りひじきの煮物	行事食 「和食の日」	米 油 砂糖	牛乳 かまぼこ 豆腐 いか 味噌 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん 小松菜 長ねぎ にんにく しょうが	674kcal 32.2g	
20・木	わかめごはん	牛乳	里いもの味噌汁 そいのごまだれ かぶと豚肉の煮物		米 油 砂糖 でん粉 さといも ごま	牛乳 味噌 豚肉 そい 油揚げ わかめ	しょうが にんじん かぶ 長ねぎ えのきたけ 小松菜 さやいんげん	707kcal 33.3g	
21・金	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	ブルーベリー ジャム ノンエッグ マヨネーズ	パン バター 砂糖 油 ハヤシルウ オリーブ油 じゃがいも でん粉 ソイグ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 卵	ブルーベリージャム にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム 枝豆	703kcal 28.5g	
25・火	ごはん	牛乳	キーマカレー フランクフルト 青菜とベーコンのソテー		米 油 カレールーウ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン フランクフルト	しょうが にんじん チンゲンサイ トマト りんご にんにく 玉ねぎ セロリー とうもろこし	914kcal 33.6g	
26・水	ごはん	牛乳	米粉ワンタンスープ 揚げぎょうざ(2) 豚キムチ炒め	世界の料理 「アメリカ」	米 油 米粉 ごま油 砂糖 ラード でん粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ 玉ねぎ しょうが にら にんじん ししいたけ もやし 長ねぎ にんにく 白菜キムチ だけのこ さやいんげん	737kcal 27.8g	
27・木	ごはん	牛乳	野菜スープ バッファローチキン コールスローサラダ	クリーミー フレッシュ ドレッシング	米 油 じゃがいも でん粉 砂糖 クリームソート レッヅ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん パセリ にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	720kcal 25.4g	
28・金	ごはん	牛乳	さつま汁 さばのおろしあんかけ じゃがいもの塩麹炒め		米 こんにゃく 砂糖 さつまいも 油 でん粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 味噌 さば 豚肉	しょうが にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 にんにく さやいんげん	773kcal 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。						平均栄養価	エネルギー 754kcal	たんぱく質 29.8g	

* 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 : 042-558-1123 FAX : 042-559-8008

あさる野市の野菜

〈11月に使用予定のもの〉

- ・長ねぎ
- ・小松菜
- ・大根