



# 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 たいしょう  
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 11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

日 曜	こんだてめい		つくるもの	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 のものとなる	おもにからだをつくる ものとなる	おもにからだのちょうしを とのえるものとなる		
4 火	くりこはん	ぎゅう にゅう	つきみじる いわしのものみじに えだまめいりソテー	ぎょうじょく 「じゅうさんや」	こめくりあぶら しらまたまだんご さとうでんぶん	ぎゅうにゅうとりにく いわしハム	にんじんたいこん こまつながねぎ えだまめ キャベツ	592kcal 23.2g	
5 水	さとう あけパン	ぎゅう にゅう	ABCステップ ポークピーンズ 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 ふたにくだいす	にんじんたまねぎ セロリー キャベツハセリ 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 みぞさわら	にんじんたいこん 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 しゃこいりきんひらごぼう かみかみデザート	ぎょうじょく 「いいのはい」	こめあぶらさとう ごまあぶら ごまくろざとう そらまめ	ぎゅうにゅうとうふ わかめあぶらあげみそ いかちりめんじやこ そらまめ	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 さつまあげのつけ	きょうどりょう 「かごしまけん」	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	578kcal 17.8g	
11 火	ゆで スパゲッティ	ショア (トロベリー)	クリーミーパーペッティのソース 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	ぎゅうにゅうとりにく ショア(トロベリー) チーズなまクリーム フランクリットベーコン	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	パック ソース	こめこむぎこパンこ あぶらさとう	ぎゅうにゅうふたにく 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 カレールウ	ぎゅうにゅうふたにく だいすハムひよこまめ	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	とうふのみそぼろに ししゃもの スパイスクレ 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	ぎゅうにゅうふたにく みそとうふくわくわ こもしらしもわわく あかとさかのりこんぶ しろとさかのりいとかんてん	しょうがにんにくにんじん だいつけチングンサイ 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 あますまんかけ マーボーワンがいも		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	ぎゅうにゅうベーコン たまごふたにくみそ	にんじんたまねぎ しこうけチングンサイ ながねぎ しょウガにんにく 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 ふ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	ぎゅうにゅうふたにく あぶらあげささかまぼこ あおのりふたにく	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	すまじる さけのしおやき じやがいもの しおこうじいため	ぎょうじょく 「わしょくのひ」	こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅうかまぼこ とうふさけふたにく	にんじんこまつな ながねぎ にんにく 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 だいすり ひじきのもの		こめさつまいも こんにゃくあぶら さとうでんぶん	ぎゅうにゅうふたにく 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	596kcal 24.9g	
21 金	しょくパン	ぎゅう にゅう	とりにくとまめの ブランシチュー オムレツ ボテトサラダ	フルーベリー 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 じやがいもあぶら オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうふたにく しろいんげんまめ たまご ひよこまめ	フルーベリージャム 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	さといものみそしる そのごまだれ かぶとぶたにくのもの		こめさといもあぶら こまさとうでんぶん	ぎゅうにゅうあぶらあげ みそそいふたにく わかめ	えのきたけながねぎ こまつな かがいにんじん さやいんげん	554kcal 26.8g	
26 水	ごはん	ぎゅう にゅう	こめごワンタンスープ あけぎょうざ(2) ふたキムチいため	せかいのりょうり 「アメリカ」	こめあぶらこめこ こまあぶらあぶら さとうラード でんぶんこむぎこ	ぎゅうにゅうふたにく ふたにく	しょうがにんじん しこうけ もやしながねぎ にんにく たまねぎ たまねぎ だけのこ キャベツ さやいんげん くわく	571kcal 22.0g	
27 木	ごはん	ぎゅう にゅう	やさいスープ 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	こめじやがいも でんぶんあぶら リーミーブリッドレッソング さとう	ぎゅうにゅうベーコン ふたにく	にんじんたまねぎ さやいんげん バセリ にんにく きゅうり 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 わかめとじやこのソテー りんご(1/8)		こめこんにゃく さとうごまあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅうふたにく たまご わかめ ちりめんじやこ	しょうがにんじん たまねぎ しこうけ さやえんどう とうもろこし ながねぎ りんご	557kcal 22.9g	
					エネルギー	たんぱく質			
					平均栄養価		585kcal	23.7g	

※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。

いち ゆこう しまじと みやげけん くりはし さん  
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

あさる野市の野菜	
がつ しょう <10月に使用したもの>	がつ しょう ようい <11月に使用予定のもの>
・ながねぎ ・こまつな ・だいこん ・ながねぎ ・はくさい	・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			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		
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 ポークピーンズ 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 バセリ にんにく トマト みかん	740kcal 25.6g	
6 ・ 木	ごはん 	牛乳 	具たくさん味噌汁 さわらのねぎソース もやしのこま和え炒め		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 ショウガ 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 かみみテザート	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 そらまめ	えのきだけ 長ねぎ ショウガ 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	えのきだけ 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」
11 ・ 火	ゆで スパゲッティ 	ジョア （アドリア） 	クリーミー パスタ サイドのソース 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	昔の暦で10月13 日の夜をいいます。 十五夜と同じように
12 ・ 水	ごはん 	牛乳 	沢煮椀 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 えのきだけ 長ねぎ 白菜	778kcal 31.3g	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。
13 ・ 木	ごはん 	牛乳 	キーマカレー い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	ショウガ 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	10日 郷土料理 「鹿児島県」
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 子持ちししゃも わかめ 墨わかめ 赤とさかのり 白とさかのり 昆布 糸寒天	ショウガ 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	「がね」は、鹿児島 県の特産品として知 られるさつまいもを
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 しいたけ チンゲン菜 長ねぎ ショウガ にんにく さやいんげん	866kcal 25.7g	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。
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	ショウガ 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 ショウガ 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	ショウガ 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 ハヤシソース ノンエッグ マヨネーズ	パン バター 砂糖 油 ハヤシソース オリーブ油 じゃがいも でん粉 ソーセージ 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	27日 世界の料理 「アメリカ」
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	えのきだけ 長ねぎ 小松菜 ショウガ かぶ にんじん さやいんげん	701kcal 33.1g	「パッファローチキン」 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。
26 ・ 水	ごはん 	牛乳 	米粉ワンタンスープ 揚げきょうざ(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 ショウガ にら にんじん 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 クリーミー-フレンチ-ドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん バセリ にんにく キュウリ 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	ショウガ にんじん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん とうもろこし 長ねぎ りんご	702kcal 28.2g	

\* 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。

\* 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〉

- ・キャベツ
- ・大根
- ・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「ひい歯の日」

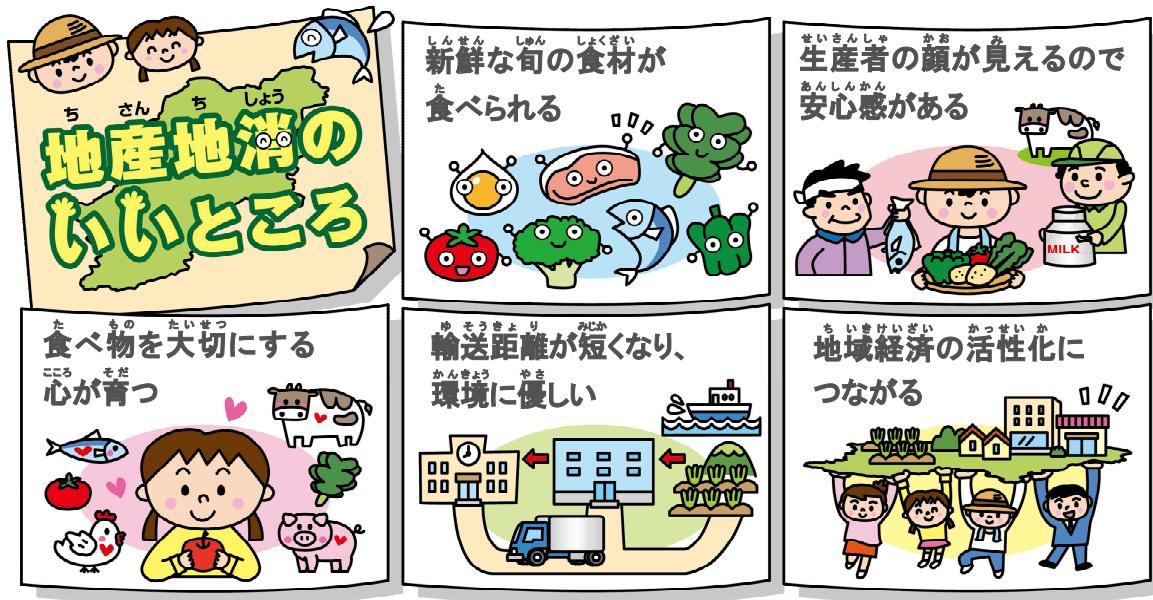
「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



## \* \* \* 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



## 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	ヤンニヨムチキン	ハンバーグ
副菜 (野菜・いものおかず)	大學いも	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・キーマ)	ABC スープ	とんじる豚汁
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。楽しみにしていてください。

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「ひびき歯の日」

「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。

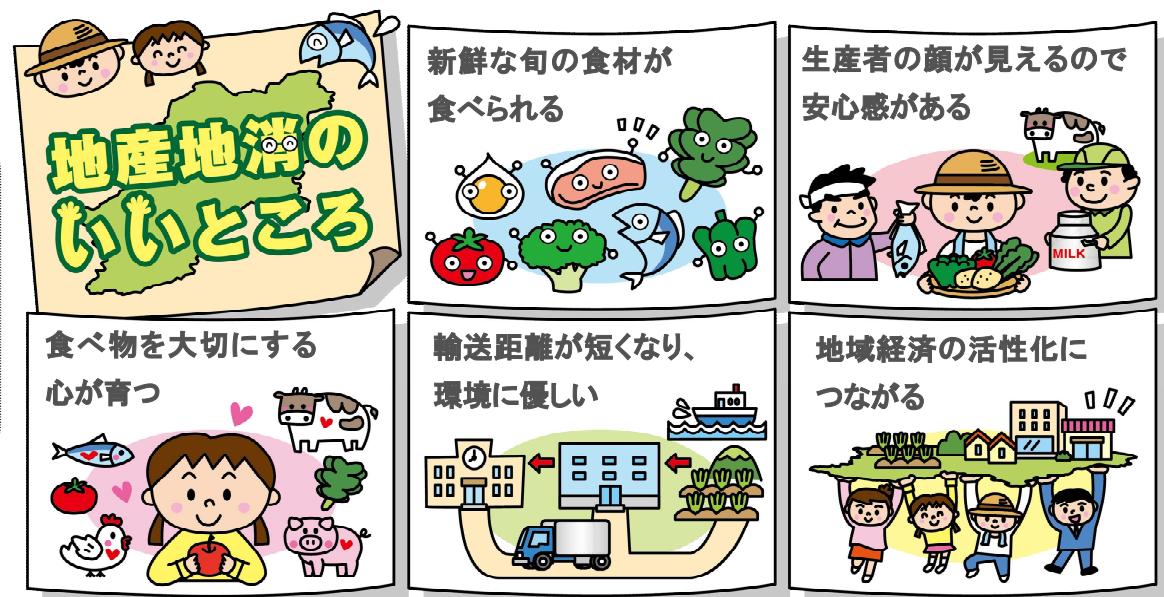


## ＊＊＊地産地消 地場産物を食べよう＊＊＊

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



## 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・キーマ）	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。楽しみにしていてください。



# 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 たいしょう  
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 11月分

いつかの がっこうきゅうしょく  
五日市学校給食センター

日 曜	こんだてめい		つくるもの	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 のものとなる	おもにからだをつくる ものとなる	おもにからだのちょうしを とのえるものとなる		
4 火	くりごはん 	ぎゅう にゅう	つきみじる いわしのものじに えたまめいりソテー	きょうじょく 「じゅうさんや」	こめくりあぶら しらまたまだんご さとうでんぶん	ぎゅうにゅうとりにく いわしハム	にんじんたいこん しいたけ こまつながねぎ えだまめ キャベツ	593kcal 23.2g	
5 水	さとう あけパン 	ぎゅう にゅう	ABCスープ ポークピーンズ 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 ふたにくだいす	にんじんたまねぎ セロリー キャベツ ハセリ 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 みぞさわら	にんじんたいこん 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	きょうじょく 「いいはのひ」	こめあぶらさとう ごまあぶら ごまくろさとう	ぎゅうにゅうとうふ わかめあぶらあげみそ さけりめんじやこ そらまめ	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	きょうどりょうり 「かごしまけん」	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 	ショア （トロベリー） 	クリーミーパーフィッティのソース 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	ぎゅうにゅうとりにく ショア（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	パック ソース	こめこむぎこパンこ あぶらさとう	ぎゅうにゅうふたにく 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	おやこに わかめとじやこのソテー りんご（1/8）		こめこんにゃく こまあぶらさとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう どりにくたまご わかめちりめんじやこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ 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	とうふのみそぼろに しあわしもの スパイスクレーブ 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	ぎゅうにゅうふたにく みそとうふくわくわ こもちしょもわくわ あかとさかのりこんぶ しろとさかのりいとかんてん	しょうが にんにく にんじん しめじ チーズ 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 あますまんかけ マーボーワンがいも		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	ぎゅうにゅうベーコン たまごふたにくみそ	にんじん たまねぎ しめじ チーズ ながねぎ 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 ふ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 とうふ あぶらあげ ささかまぼこ あおのり ふたにく	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	すまじる いかのみそだれかけ だいすり ひじきのもの	きょうじょく 「わしょくのひ」	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 だいすり	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	さといものみそしる そのいごまだれ かぶとふたにくのもの		こめあぶら さとうでんぶん さといもこま	ぎゅうにゅう みそ ふたにく 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 ボテトサラダ	フルーベリー- ジャム ソノエッグ 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 ソース	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	フルーベリージャム 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	キーマル フランクフルト あおなと ベーコンのソテー		こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ふたにく だいすり ベーコン フランクフルト	しょうが にんじん チーズ 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	こめごワンタンスープ あけぎょうざ（2） ふたキムチいため		こめあぶら こめこ こまあぶら あぶら ラード でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく だいすり ベーコン ふた	しょうが にんじん しめじ チーズ トマト りんご にんにく たまねぎ セロリー とうもろこし キャベツ	571kcal 22.0g	
27 木	ごはん 	ぎゅう にゅう	やさいスープ バッファローチキン コールスローサラダ	せかいのりょうり 「アメリカ」	こめじゃがいも でんぶん あぶら リーミーフレッシュ ドレッシング 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 バセリ 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 さとうさつまじも あぶらでんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ さば ふたにく	しょうが にんじん ながねぎ こぼう 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: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

のし やさい  
あさる野市の野菜  
(11月に使用予定のもの)

- ながねぎ
- こまつな
- だいこん



とかまけん  
「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

て揚げます。見た

めがにいわく、「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。

にちせん  
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

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

がけたものです。

にちせん  
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

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

がけたものです。



# 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			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		
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 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 ポークピーンズ 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 ゼロリー キャベツ バセリ にんにく トマト みかん	740kcal 25.6g	
6 ・ 木	ごはん 	牛乳 	具たくさん味噌汁 さわらのねぎソース もやしのこま和え炒め		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 かみみチヂマート	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	4日 行事食 「十三夜」
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	昔の暦で10月13 日の夜をいいます。 十五夜と同じように
11 ・ 火	ゆで スパゲッティ 	ジョア （イトアリ） 	クリーミーパスタ サイドのソース レモンパセリフランク キャベツとコーンの ソーテー		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	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。 
12 ・ 水	ごはん 	牛乳 	沢煮椀 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	10日 郷土料理 「鹿児島県」
13 ・ 木	ごはん 	牛乳 	親子煮 わかめとじゃこのソーテー 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 しいたけ さやえんどう りんご とうもろこし 長ねぎ	702kcal 28.2g	「がね」は、鹿児島 県の特産品として知 られるさつまいもを
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 子持ちしゃも わかめ 墨わかめ 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	832kcal 36.2g	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。 
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 そいのとまだれ 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	フルーベリー- 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 ソーセージ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 卵	フルーベリージャム 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	27日 世界の料理 「アメリカ」
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ーテー		米 油 カレールウ	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 ゼロリー とうもろこし	914kcal 33.6g	「パッファローチキン」 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。
26 ・ 水	ごはん 	牛乳 	米粉ワンタンスープ 揚げきょうざ(2) 豚キムチ炒め		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	世界の料理 「アメリカ」	米 油 じゃがいも でん粉 砂糖 クリーミー フレンチ ドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ハセリ にんにく キュウリ 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 玉ねぎ ゼロリー	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	たんぱく質	
					754kcal		29.8g		

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

（11月に使用予定のもの）

- ・長ねぎ
- ・小松菜
- ・大根