



日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			えいようが 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 ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる		
7・火	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいもみそしる さわらのこうみだれ だいこんとぶたにくの につけ		こめ じゃがいも あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ みそ さわら ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん	568kcal 24.3g	<b>きせつのためもの</b> ・グリーンピース ・しんたまねぎ ・たけのこ ・はるキャベツ ・きよみオレンジ ・みしょうかん ・さわら ・わかめ がつこう きょうしゅう 学校給食は、エネル ギー量や栄養バランス かんが こんだて、あくせい を考えて献立を作成 し、旬の食材や地場産 ぶつと 物も取り入れていま す。 あんしん あんぜん 安心・安全で、おい しい給食を提供してい ます。 きまつので、1年間よ ろしく願っています。 うおおお 23日 「入学・進級祝い」 新入生のみなさん、 入学おめでとうござい ます。在校生のみなさ んは、進級おめでとう ございます。 23日には、お祝いデ ザートを提供します。 楽しみにしてしてくだ さい。 うおおお ※献立表の見方※ 「つけるもの」 教室で配膳するとき に使用します。 サラダは、ゆで野菜 の状態で教室に届くの で、教室でドレッシン グをかけます。 うおおお ※注意※ 食べ物のどに詰ま らないように、よくか んで食べましょう。 普段から、ご家庭で の食事の際にもご指導 をお願いいたします。 うおおお あきる野市の野菜 (3月に使用したもの) ・こまつな ・ながねぎ ・のらぼうな ・にんじん (4月に使用予定のもの) ・こまつな ・たまねぎ ・にんじん ・ながねぎ ・はくさい ※毎月、給食で使用予定の あきる野産野菜を紹介 しています。
8・水	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんぐ あおのりポテト きよみオレンジ(1/4)		こめ あぶら しらたき さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きよみオレンジ	552kcal 25.1g	
9・木	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボー豆腐 むししゅうまい(2) はるさめサラダ	たまねぎ ドレッシング	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ こむぎこ たまねぎドレッシング パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく 豆腐 みそ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ にら にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	647kcal 30.0g	
10・金	ゆでうどん	ぎゅう にゅう	さんさいりょうどんの つけしる いかのごみだれかけ ごぼうとぶたにくのカレーに		ゆでうどん さとう でんぶん あぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか ぶたにく	にんじん わらび ぶき みず ながねぎ こまつな しょうが ごぼう たまねぎ	545kcal 27.0g	
13・月	ごはん	ぎゅう にゅう	ハッシュドポーク チーズオムレツ キャベツとエリンギの ソテー		こめ あぶら こめこ ハヤシルウ さとう こむぎこ ラード でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご パーコン チーズ	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 エリンギ キャベツ トマト	636kcal 23.0g	
14・火	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとえのきの みそしる いわしのしょうがに きわしり		こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし ぶたにく	えのきたけ ながねぎ しょうが ごぼう にんじん グリンピース	597kcal 25.5g	
15・水	ごはん	ぎゅう にゅう	ジュリエンスープ とりにくの ガーリックふうみやき チリコンカン		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう パーコン とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	546kcal 25.6g	
16・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくじる とうにゅうコロッケ こんにゃくサラダ	あおじそ ドレッシング	こめ パンこ こむぎこ あぶらこんにゃく あおじそドレッシング さとう でんぶん ショートニング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうら とうにゅう	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう だいこん もやし とうもろこし	566kcal 19.3g	
17・金	たけのこ ごはん	ぎゅう にゅう	しんたまねぎと わかめのみそしる さばのしおやき にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうら わかめ みそ さば ぶたにく	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	602kcal 27.8g	
20・月	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー キャベツとコーンの サラダ みしょうかん(1/6)	ごま ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 キャベツ みしょうかん	628kcal 20.1g	
21・火	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあけのちゅうかうあまからに やきししゃも きざみこんぶとじゃこの ちゅうかういため		こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こんにゃく こま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こもちししゃも とりにく ちりめんじゃこ こんぶ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ はくさい	591kcal 27.6g	
22・水	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじる さけのてりやき だいすいり ひじきのにも		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ ひじき あぶらあげ だいす	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが	556kcal 27.1g	
23・木	ミルク コッパン	ぎゅう にゅう	コーンクリームチャウダー ハンバーグたまねぎソース こまつなソテー おいわいデザート	にゅうがく・しんきゅう いわい	パン あぶら ラード じゃがいも バター こむぎこ さとう おいわいにはくゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ぶたにく パーコン だいす	しょうが にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし ハセリ こまつな トマト	651kcal 24.4g	
24・金	ごはん	ぎゅう にゅう	きぬがさに ささかまのごみだれかけ もやしのためもの		こめ さとう こま でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ささかまほこ パーコン	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし	586kcal 26.0g	
27・月	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	ジャージャーめんの にくみそ あげぎょうざ(2) いためナムル		ちゅうかめん あぶら でんぶん こまあぶら さとう ごま ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にら キャベツ だいすもやし チンゲンサイ	611kcal 28.1g	
28・火	ごはん	ミルク コービー	チキンクリームソース キャベツとこまつなの サラダ フルーツポンチ	イタリアン ドレッシング	こめ バター あぶら こむぎこ さとう 卵黄 ドレッシング	ぎゅうにゅう ミルクコービー とりにく なまクリーム チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ みかん いちごりんご	639kcal 20.1g	
30・木	ごはん	ぎゅう にゅう	つみれじる とりにくのからあげ(2) くわわかめのきんぴら		こめ でんぶん あぶら こんにゃく さとう こま	ぎゅうにゅう いわし とりにく くわわかめ たら	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく ごぼう	589kcal 21.4g	

※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

たんぱく質

598kcal

24.8g

### 食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

#### ①献立の詳細な「アレルギー指示書」「配合表」の配布

- ◆アレルギー指示書・・・使用食材の分量を記したのもの ◆配合表・・・加工品の原材料を記したのもの
- 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。

#### ②飲用牛乳の提供中止

食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者に対し、飲用牛乳の提供を中止します。  
なお、申請した場合は、牛乳以外の乳成分を含む飲み物(ミルクコービーやヨーグルトドリンク等)も提供中止となります。

#### ③アレルギー対応パンの提供

希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわらず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可能性もありますのでご了承ください。

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

(3月に使用したもの)

- ・こまつな
- ・ながねぎ
- ・のらぼうな
- ・にんじん

(4月に使用予定のもの)

- ・こまつな
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・ながねぎ
- ・はくさい

※毎月、給食で使用予定のあきる野産野菜を紹介しています。



# 中学校予定献立表



令和 8年 4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	エネルギー	たんぱく質	
7・火	入学式									季節の食べ物
8・水	ごはん	牛乳	豚丼の具 青のりボテ 清見オレンジ(1/4)		米 油 しらたき 砂糖 ジャがいも	牛乳 豚肉 青のり	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 清見オレンジ	697kcal	30.8g	・グリーンピース ・新玉ねぎ ・たけのこ ・春キャベツ ・清見オレンジ ・美生柑 ・わかめ
9・木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) 春雨サラダ	玉ねぎ ドレッシング	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 玉ねぎドレッシング 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ なら にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	846kcal	38.0g	
10・金	ゆでうどん	牛乳	山菜入りうどんのつけ汁 いかにごまだれかけ ごぼうと豚肉のカレー煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豚肉	にんにく わらび ぶき みず 長ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう 玉ねぎ	657kcal	32.3g	23日 「入学・進級祝い」 新入生のみなさ
13・月	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク チーズオムレツ キャベツとエリンギの ソテー		米 油 ハヤシルウ 小麦粉 ラード でん粉 砂糖 米粉	牛乳 豚肉 卵 ベーコン チーズ	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	860kcal	27.9g	ん、入学おめでとう ございます。在校生 のみなさんは、進級
14・火	ごはん	牛乳	豆腐とえのきの味噌汁 いわしの生妻煮 きんぴら煮		米 油 ごんにやく 砂糖 ジャがいも でん粉	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 いわし	えのきだけ 長ねぎ しょうが ごぼう にんにく グリンピース	756kcal	31.1g	おめでとうございま す。 23日には、お祝い
15・水	ごはん	牛乳	ジュリエンスープ 鶏肉の ガーリック風味焼き チリコンカン		米 油 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	693kcal	31.4g	デザートを提供しま す。楽しみにしてい てください。
16・木	ごはん	牛乳	五目汁 豆乳コロッケ ごんにやくサラダ	青じそ ドレッシング	米 油 パン粉 小麦粉 ごんにやく でん粉 ショートニング 砂糖 青じそドレッシング	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳	にんにく しいたけ ほうれん草 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	703kcal	22.7g	学校給食は、エネ ルギー量や栄養バ ランスを考えて献立 を作成しています。 また、日本各地の郷 土料理や、世界の料 理も取り入れ、さま ざまな食文化に触れ ることができるよう に工夫しています。 今まで聞いたこと がない料理が出てく ることがあるかもし れません。めずらし い料理は、献立メモ で説明しますので、 ぜひ読んでくださ い。
17・金	たけのこ ごはん	牛乳	新玉ねぎとわかめの 味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが		米 油 ジャがいも 砂糖	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 さば 豚肉	玉ねぎ えのきだけ しょうが にんにく グリンピース たけのこ しいたけ	769kcal	34.2g	学校給食は、エネ ルギー量や栄養バ ランスを考えて献立 を作成しています。 また、日本各地の郷 土料理や、世界の料 理も取り入れ、さま ざまな食文化に触れ ることができるよう に工夫しています。 今まで聞いたこと がない料理が出てく ることがあるかもし れません。めずらし い料理は、献立メモ で説明しますので、 ぜひ読んでくださ い。
20・月	ごはん	牛乳	ポークカレー キャベツとコーンの サラダ 美生柑(1/6)	ごま ドレッシング	米 油 ジャがいも カレー粉 ごまドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ 美生柑	799kcal	24.3g	また、日本各地の郷 土料理や、世界の料 理も取り入れ、さま ざまな食文化に触れ ることができるよう に工夫しています。 今まで聞いたこと がない料理が出てく ることがあるかもし れません。めずらし い料理は、献立メモ で説明しますので、 ぜひ読んでくださ い。
21・火	ごはん	牛乳	生揚げの中華風甘辛煮 焼きししゃも(2) 刻み昆布とじゃこの 中華炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごんにやく ごま	牛乳 豚肉 生揚げ 子持ちししゃも 鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ しいたけ 白菜	775kcal	36.9g	また、日本各地の郷 土料理や、世界の料 理も取り入れ、さま ざまな食文化に触れ ることができるよう に工夫しています。 今まで聞いたこと がない料理が出てく ることがあるかもし れません。めずらし い料理は、献立メモ で説明しますので、 ぜひ読んでくださ い。
22・水	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭の照り焼き 大豆入りひじきの煮物		米 油 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 鮭 ひじき 油揚げ 大豆	にんにく しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが	699kcal	33.3g	また、日本各地の郷 土料理や、世界の料 理も取り入れ、さま ざまな食文化に触れ ることができるよう に工夫しています。 今まで聞いたこと がない料理が出てく ることがあるかもし れません。めずらし い料理は、献立メモ で説明しますので、 ぜひ読んでくださ い。
23・木	ミルク コッパン	牛乳	コンクリムチャウダー ハンバーグ玉ねぎソース 小松菜のソテー お祝いデザート	入学・進級 祝い	パン 油 ジャがいも バター 小麦粉 砂糖 ラード お祝い紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉 大豆 ベーコン	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ とうもろこし パセリ 小松菜 トマト	852kcal	32.7g	また、日本各地の郷 土料理や、世界の料 理も取り入れ、さま ざまな食文化に触れ ることができるよう に工夫しています。 今まで聞いたこと がない料理が出てく ることがあるかもし れません。めずらし い料理は、献立メモ で説明しますので、 ぜひ読んでくださ い。
24・金	ごはん	牛乳	衣笠煮 笹かまのごまだれかけ もやしの炒めもの		米 油 砂糖 ごま でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 笹かまぼこ ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ もやし	747kcal	32.1g	また、日本各地の郷 土料理や、世界の料 理も取り入れ、さま ざまな食文化に触れ ることができるよう に工夫しています。 今まで聞いたこと がない料理が出てく ることがあるかもし れません。めずらし い料理は、献立メモ で説明しますので、 ぜひ読んでくださ い。
27・月	ゆで 中華めん	牛乳	ジャージャー麺の肉味噌 揚げきょうざ(2) 揚げナムル		中華めん 油 ラード でん粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 味噌	しょうが にんにく にんにく 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ なら 大豆もやし チンゲン菜 キャベツ	762kcal	35.7g	また、日本各地の郷 土料理や、世界の料 理も取り入れ、さま ざまな食文化に触れ ることができるよう に工夫しています。 今まで聞いたこと がない料理が出てく ることがあるかもし れません。めずらし い料理は、献立メモ で説明しますので、 ぜひ読んでくださ い。
28・火	ごはん	ミルク コーヒー	チキンクリームソース キャベツと小松菜の サラダ フルーツポンチ	イタリアン ドレッシング	米 油 バター 砂糖 小麦粉 イタリアン ドレッシング	牛乳 ミルクコーヒー 鶏肉 生クリーム チーズ	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ みかん いちごりんご	825kcal	25.2g	また、日本各地の郷 土料理や、世界の料 理も取り入れ、さま ざまな食文化に触れ ることができるよう に工夫しています。 今まで聞いたこと がない料理が出てく ることがあるかもし れません。めずらし い料理は、献立メモ で説明しますので、 ぜひ読んでくださ い。
30・木	ごはん	牛乳	つみれ汁 鶏肉のから揚げ(2) 茎わかめのきんぴら		米 油 でん粉 ごんにやく 砂糖 ごま	牛乳 いわし 鶏肉 茎わかめ たら	にんにく 大根 しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにくごぼう	753kcal	26.5g	また、日本各地の郷 土料理や、世界の料 理も取り入れ、さま ざまな食文化に触れ ることができるよう に工夫しています。 今まで聞いたこと がない料理が出てく ることがあるかもし れません。めずらし い料理は、献立メモ で説明しますので、 ぜひ読んでくださ い。
※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 762kcal	たんぱく質 30.9g

### 食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

①献立の詳細な「アレルギー指示書」「配合表」の配布  
◆アレルギー指示書…使用食材の分量を記したのもの ◆配合表…加工品の原材料を記したのもの  
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。

②飲用牛乳の提供中止  
食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者に対し、飲用牛乳の提供を中止します。  
なお、申請した場合は、牛乳以外の乳成分を含む飲み物(ミルクコーヒーやヨーグルトドリンク等)も提供中止となります。

③アレルギー対応パンの提供  
希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわらず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可能性もありますのでご了承ください。

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

〈3月に使用したのもの〉

- ・長ねぎ
- ・小松菜
- ・のらぼう菜
- ・にんにく

〈4月に使用予定のもの〉

- ・小松菜
- ・玉ねぎ
- ・にんにく
- ・長ねぎ
- ・白菜

※毎月、給食で使用予定のあきる野産野菜を紹介しています。

あきる野市の野菜  
3月に使用したのもの  
4月に使用予定のもの





Main menu table with columns for date, meal type, ingredients, allergen info, and nutrition. Includes a 'けせつ' (allergy) section on the right side of the table.

※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。

食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

①献立の詳細な「アレルギー指示書」「配合表」の配布

◆アレルギー指示書…使用食材の分量を記したのもの ◆配合表…加工品の原材料を記したのもの 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。

②飲用牛乳の提供中止

食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者に対し、飲用牛乳の提供を中止します。

なお、申請した場合は、牛乳以外の乳成分を含む飲み物(ミルクコーヒーやヨーグルトドリンク等)も提供中止となります。

③アレルギー対応パンの提供

希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわらず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可能性もありますのでご了承ください。

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

〈4月に使用予定のもの〉

- ・たまねぎ
・にんじん
・ながねぎ

※毎月、給食で使用予定の野菜の紹介を行っています。



給食で、初めて食べる食材はありませんか？

いままでアレルギーを患ったことがなく、症状があらわれることがありません。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは家庭で食べてみることをおすすめします。



# 中学校予定献立表



令和 8年 4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 たんぱく質	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		
7・火	入学式								きせつのためもの
8・水	ごはん	牛乳	豚丼の具 大根ときゅうりのサラダ 清見オレンジ(1/4)	和風 ドレッシング	米 油 しらたき 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 大根 キャベツ きゅうり 清見オレンジ	697kcal 30.2g	グリンピース ・しんたまねぎ ・たけのこ ・はるキャベツ ・きよみオレンジ ・みしょうかん ・さわら ・わかめ
9・木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) 春雨サラダ	中華 ドレッシング	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 中華ドレッシング 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ なら にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	833kcal 38.2g	〰〰〰〰〰〰
10・金	ゆでうどん	牛乳	山菜入りうどんのつけ汁 いかのごまだれかけ ごぼうと豚肉のカレー煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 油 ごま	牛乳 豚肉 油揚げ いか 豚肉	にんにく わらび ぶき みず 長ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう 玉ねぎ	657kcal 32.3g	20日 「入学・進級祝い」 新入生のみなさん、入 学おめでとうございま す。在校生のみなさん は、進級おめでとうござ います。 20日には、お祝いデ ザートを提供します。楽 しみにしていただきま す。
13・月	ごはん	牛乳	生揚げの中華風甘辛煮 焼きししゃも(2) 刻み昆布とじゃこの 中華炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく ごま	牛乳 豚肉 生揚げ 子持ちししゃも 鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ しいたけ 白菜	774kcal 37.0g	
14・火	ごはん	牛乳	豆腐とえのきの味噌汁 いわしの生妻煮 きんぴら煮		米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも でん粉	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 いわし	えのきたけ 長ねぎ しょうが ごぼう にんにく グリンピース	756kcal 31.1g	
15・水	ごはん	牛乳	ジュリエットスープ 鶏肉の ガーリック風味焼き チリコンカン		米 油 砂糖 でん粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	706kcal 32.6g	
16・木	ごはん	牛乳	ボークカレー キャベツとコーンの サラダ 美生柑(1/6)	ごま ドレッシング	米 油 じゃがいも カレールー ごまドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ 美生柑	798kcal 24.3g	〰〰〰〰〰〰 入学・進級 おめでとう
17・金	たけのこ ごはん	牛乳	新玉ねぎとわかめの 味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが		米 油 じゃがいも 砂糖 じゃがいも 砂糖	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 さば 豚肉	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく グリンピース たけのこ しいたけ	769kcal 34.2g	学校給食は、エネル ギー量や栄養バランスを 考えて献立を作成してい ます。 また、日本各地の郷土料 理や、世界の料理も取り 入れ、さまざまな食文化 に触れることができるよ うに工夫しています。 今まで聞いたことがな い料理が出てくること があるかもしれません。め ずらしい料理は、献立メ モで説明しますので、ぜ ひ読んでください。 気になる料理があれば、 その地域の食文化について調 べてみるのも良いです ね。
20・月	ミルク コッペパン	牛乳	コーンクリームチャウダー ハンバーグ玉ねぎソース 小松菜のソテー お祝いデザート	入学・進級 祝い	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ラード お祝い紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉 大豆 ベーコン	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ とうもろこし パセリ 小松菜 トマト	837kcal 32.3g	
21・火	ごはん	牛乳	ハッシュドボーク フランクフルト キャベツとエリンギの ソテー		米 油 ハヤシルウ 小麦粉 ラード でん粉 砂糖 米粉	豚肉 ベーコン ミルクコーヒー	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	829kcal 27.5g	
22・水	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭の照り焼き 大豆入りひじきの煮物		米 油 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 鮭 ひじき 油揚げ 大豆	にんにく しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが	700kcal 33.3g	
23・木	ごはん	牛乳	五目汁 豆乳コロッケ こんにゃくサラダ	青じそ ドレッシング	米 油 パン粉 小麦粉 こんにゃく でん粉 ショートニング 砂糖 青じそドレッシング	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳	にんにく しいたけ ほうれん草 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	712kcal 23.2g	
24・金	ゆで 中華めん	牛乳	ジャージャー麺の肉味噌 揚げきょうざ(2) 炒めナムル		中華めん 油 ラード でん粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 味噌	しょうが にんにく にんにく 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ なら 大豆もやし チンゲン菜 キャベツ	760kcal 35.7g	
27・月	ごはん	牛乳	衣笠煮 笹かまのごまだれかけ もやしの炒めもの		米 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 笹かまぼこ ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ もやし	756kcal 32.5g	
28・火	ごはん	牛乳	チキンクリームソース キャベツと小松菜の サラダ フルーツボンチ	イタリアン ドレッシング	米 油 バター 砂糖 小麦粉 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ みかん いちごりんご	841kcal 27.8g	〰〰〰〰〰〰
30・木	ごはん	牛乳	つみれ汁 鶏肉のから揚げ(2) 茗わかめのきんぴら		米 油 でん粉 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 いわし 鶏肉 茗わかめ たら	にんにく 大根 しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく ごぼう	753kcal 26.5g	4月は、新しい生活へ の期待に胸を膨らませる 一方で、環境が変わり、 疲れやストレスがたまり やすくなる時期でもあり ます。夜は早めに寝て、 朝ごはんをしっかり食べ てから登校しましょう。

※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

759kcal

たんぱく質

31.0g

## 食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

### ①献立の詳細な「アレルギー指示書」「配合表」の配布

◆アレルギー指示書…使用食材の分量を記したのもの ◆配合表…加工品の原材料を記したのもの  
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。

### ②飲用牛乳の提供中止

食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者に対し、飲用牛乳の提供を中止します。  
なお、申請した場合は、牛乳以外の乳成分を含む飲み物(ミルクコーヒーやヨーグルトドリンク等)も提供中止となります。

### ③アレルギー対応パンの提供

希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわらず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可能性もありますのでご了承ください。

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

(4月に使用予定のもの)

- ・玉ねぎ
- ・にんにく
- ・長ねぎ

※毎月、給食で使用予定のあきる野産野菜を紹介しています。

