



しょうがっこうよていこんだてひょう



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		
1・金	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものみそしる さばのつけやき きりほしだいこんの ごまため		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	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	エネルギー たんぱく質	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>きせつのだべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ ・たまねぎ ・グリーンピース・たけのこ ・きゅうり ・みしょうかん ・じゃがいも </div> <p>7日 行事食 「端午の節句」</p> <p>端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきやかしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。</p> <p>18日 世界の料理 「中国」</p> <p>ユーリンチーのユーは油、リンはそそぐ、かけい、チーは鶏肉という意味です。ユーリンとは、少ない油を肉にかけながら揚げる調理法です。この調理法で鶏肉を揚げていくのがユーリンチーです。鶏肉のから揚げに、酢またはしょうゆベースのたれをかけるのが特徴です。</p> <p>20日 郷土料理 「愛知県」</p> <p>あいちけん なごや 愛知県の名古屋では、すき焼きのことをひきすりと呼びます。すき焼きなべうえ にく ひ 鍋の上で、肉を引きするようにして食べたことから、そのように呼ばれるようになりました。あいちけん ようけい さか 愛知県では養鶏が盛んで、すき焼きも鶏肉をつかって作ります。</p>
7・木	ミルク コッペパン	りんご ジュース	クラムチャウダー こいのぼりがた ハンバーグ ミックスビーンズサラダ	ぎょうじしよく 「たんごのせつく」 ごま ドレッシング	パン パター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん ごまドレッシング ラード	ぎゅうにゅう ベーコン あさり チーズ とり にまく なまクリーム ぶたにく だいす いんげんまめ	りんご ジュース しょうが にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ トマト	575kcal 23.7g	
8・金	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくじる さけのマヨネーズやき じゃがいものごまみそに		ごま あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ さけ みそ	にんにく しいたけ ごまつな にんにく グリンピース	604kcal 25.4g	
11・月	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	タンメンのぐ くきわかめの ちゅうかいため だいがくいも		ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら こんにやく さつまいも あぶら さとう 水あめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると くきわかめ さつまあげ さとう 水あめ ごま	しょうが にんにく きくらげ にんにく ながねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	575kcal 23.1g	
12・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくの しょうがいためどんのぐ かいそうサラダ みしょうかん(1/6)	わふう ドレッシング	ごま あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ わかめ こんぶ ぶり しろうとさかのり まるのり	にんにく しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ながねぎ きゅうり だいこん みしょうかん	562kcal 24.7g	
13・水	ごはん	ぎゅう にゅう	いなかじる ポテトコロッケ きんぴらごぼろ		ごま じゃがいも ごま パンこ あぶら さとう ごまあぶら ラード でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ ごぼろ	546kcal 18.4g	
14・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ちゅうかに むししゅうまい(2) はるさめの ピリからいため		ごま あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ベーコン	にんにく しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ ピーマン	616kcal 28.3g	
15・金	ごはん	ぎゅう にゅう	おやくこ ちくわのいそべあげ わかめとじゃこの いためもの	せかいのりより 「ちゅうこく」	ごま こんにやく さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり たまご ちくわ あおのり わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ グリンピース とうもろこし ながねぎ	619kcal 26.5g	
18・月	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくスープ ユーリンチー くきわかめいりサラダ	ちゅうか ドレッシング	ごま あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とり くきわかめ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ にんにく とうもろこし だいこん	564kcal 23.2g	
19・火	ごはん	ぎゅう にゅう	まめいりキーマカレー いためごぼろサラダ みしょうかん(1/6)	ノンエッグ マヨネーズ	ごま あぶら カレーウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ セロリートマト りんご ごぼろ とうもろこし みしょうかん	645kcal 22.9g	
20・水	なめし	ぎゅう にゅう	ひきすり おかかポテト りんごゼリー	きょうどりより 「あいちけん」	ごま さとう あぶら しらたき じゃがいも りんごゼリー	ぎゅうにゅう とり かまぼこ とうふ かつおぶし	しょうが にんにく しいたけ はくさい ながねぎ きょうな ひろしまな だいこんば	629kcal 24.0g	
21・木	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんごと はるさめのスープ いかにこうみやき ピザとちくわのいため		ごま はるさめ ごま ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう いか かぶら ぶたにく とり	にんにく たまねぎ たけのこ にんにく ながねぎ しょうが にんにく ピーマン	528kcal 25.3g	
22・金	しょくパン	ぎゅう にゅう	ブラウンシチュー オムレツ ワインナーと やさしいソテー	いちご ジャム	パン あぶら こむぎこ じゃがいも ハヤシルウ ラード さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー	いちごジャム にんにく たまねぎ にんにく トマト グリーンピース エリンギ とうもろこし	629kcal 27.9g	
25・月	ごはん	ぎゅう にゅう	けんちんじる とりにくのみそだれやき ぶたにくとやさしい いためもの		ごま じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とり みる ぶたにく かつおぶし	にんにく だいこん ごぼろ ながねぎ しょうが にんにく もやしにら	556kcal 27.1g	
26・火	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのちゅうかふう あまからに わかめとツナのいためもの みかんゼリー		ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ ツナ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ	598kcal 23.9g	
27・水	ゆでうどん	ぎゅう にゅう	カレーうどんのつけじる ささかまのてんぷら キャベツとじゃこの ソテー		うどん さとう カレーウ でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ ちりめんじゃこ	にんにく たまねぎ ごまつな ながねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	541kcal 21.8g	
28・木	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふの オスターソースに ごもくあつやきたまご あんにんフルーツ		ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ひじき	しょうが にんにく にんにく たまねぎ しいたけ ながねぎ ほうれんそう グリンピース みかん もも さくらんぼ	608kcal 26.4g	
29・金	ごはん	ぎゅう にゅう	こんにゃくごまじる ししゃものフライ ひじきのもの		ごま じゃがいも ごま こんにやく パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ いわし たらみそ こちりししゃも ひじき だいす	にんにく ごぼろ だいこん ながねぎ	565kcal 22.5g	

※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。

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『アレルギー指示書』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
(4月に使用したもの) (5月に使用予定のもの)

- ・ごまつな
- ・ながねぎ
- ・キャベツ
- ・ごまつな
- ・たまねぎ
- ・ながねぎ
- ・にんにく



中学校予定献立表



令和 8年 5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		
1・金	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さばの漬け焼き 切干大根のごま炒め		米 じゃがいも 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 さば	玉ねぎ しょうが にんじん 大根	725kcal 28.6g	季節の食べ物 ・キャベツ ・玉ねぎ ・グリーンピース・たけのこ ・きゅうり ・美生柑 ・じゃがいも 7日 行事食 「端午の節句」 端午の節句は、男の子 の健やかな成長と幸せを 願う年中行事です。 五月人形やこいのぼり を飾り、ちまきやかしわ もちなどを食べてお祝い をする風習があります。  18日 世界の料理 「中国」 油淋鶏のユーは油、リ ンはそそぐ、かける、 チーは鶏肉という意味で す。ユーリンとは、少な い油を肉にかけながら揚 げる調理法です。この調 理法で鶏肉を揚げていく のが油淋鶏です。 鶏肉のから揚げに、酢 またはしょうゆベースの たれをかけるのが特徴で す。  20日 郷土料理 「愛知県」 愛知県の名古屋では、 すき焼きのことをひきす りと呼びます。すき焼き 鍋の上で、肉を引きする ようにして食べたことか ら、そのように呼ばれる ようになりました。 愛知県では養鶏が盛ん で、すき焼きも鶏肉を 使って作ります。
7・木	ミルク コッペパン	りんご ジュース	クラムチャウダー こいのぼり形 ハンバーグ ミックスビーンズサラダ	行事食 「端午の節句」 ごま ドレッシング	パン パター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 ラード ごまドレッシング	牛乳 ベーコン あさり チーズ 生クリーム 鶏肉 大豆 豚肉 いんげん豆	りんごジュース しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ トマト	823kcal 28.0g	
8・金	ごはん	牛乳	五目汁 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいものごま味噌煮		米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鮭 みそ	にんじん しいたけ 小松菜 にんにく グリンピース	762kcal 31.2g	
11・月	ゆで 中華めん	牛乳	タンメンの具 茎わかめ中華炒め 大学芋		中華めん でん粉 ごま油 こんにゃく さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	牛乳 豚肉 いか なると 茎わかめ さつま揚げ	しょうが にんにく きくらげ にんじん 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	705kcal 27.6g	
12・火	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め丼の具 海藻サラダ 美生柑(1/6)	和風 ドレッシング	米 油 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ わかめ 昆布 ぶりのり 白とさかのり まるのり	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり 大根 美生柑	716kcal 30.7g	
13・水	ごはん	牛乳	田舎汁 ポテトコロッケ きんぴらごぼろ		米 油 じゃがいも パン粉 ラード でん粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 味噌 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ごぼう	699kcal 22.2g	
14・木	ごはん	牛乳	中華煮 蒸ししょうまい(2) 春雨のピリ辛炒め		米 油 でん粉 小麦粉 ごま油 春雨 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ チンゲン菜 ピーマン	802kcal 35.9g	
15・金	ごはん	牛乳	親子煮 ちくわの磯辺揚げ(2) わかめとじゃこの 炒めもの		米 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 青のり 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 グリンピース とうもろこし 長ねぎ	810kcal 34.7g	
18・月	ごはん	牛乳	五目スープ 油淋鶏 茎わかめ入りサラダ	世界の料理 「中国」 中華 ドレッシング	米 油 ごま油 でん粉 砂糖 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 茎わかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ もやし 長ねぎ にんにく とうもろこし 大根	713kcal 28.0g	
19・火	ごはん	牛乳	豆入りキーマカレー 炒めごぼろサラダ 美生柑(1/6)	ノンエッグ マヨネーズ	米 油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 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 ごぼう とうもろこし 美生柑	810kcal 28.1g	
20・水	菜飯	牛乳	ひきすり おかかポテト りんごゼリー	郷土料理 「愛知県」	米 油 しらたき 砂糖 じゃがいも りんごゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 かつお節	しょうが にんじん しいたけ 白菜 長ねぎ 広島菜 京菜 大根葉	796kcal 29.7g	
21・木	ごはん	牛乳	肉団子と春雨のスープ いかの香味焼き ピーマンとちくわの炒め		米 春雨 ごま油 油 ごま パン粉 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 いか ちくわ	にんじん 玉ねぎ たけのこ にら 長ねぎ しょうが にんにく ピーマン	664kcal 30.7g	
22・金	食パン	牛乳	ブラウンシチュー オムレツ ウインナーと 野菜のソテー	いちご ジャム	パン 油 じゃがいも ハヤシルウ 小麦粉 ラード でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 卵 ウインナー	いちごジャム にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース エリンギ とうもろこし トマト	795kcal 34.8g	
25・月	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のみそだれ焼き 豚肉と野菜の炒めもの		米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌 豚肉 かつお節	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく もやし にら	700kcal 33.0g	
26・火	ごはん	牛乳	生揚げの中華風甘辛煮 わかめとツナの炒めもの みかんゼリー		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 みかんゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 たけのこ	751kcal 29.2g	
27・水	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 笹かまのつぶら キャベツとじゃこの ソテー		うどん 砂糖 でん粉 カレーラウ 小麦粉 油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	659kcal 26.2g	
28・木	ごはん	牛乳	豆腐の オイスターソース煮 五目厚焼き玉子 杏仁フルーツ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ひじき	ほうれんそう 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース みかん もも さくらんぼ	773kcal 32.4g	
29・金	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 ししゃものフライ(2) ひじきの煮物		米 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま 小麦粉 パン粉 でん粉	牛乳 味噌 子持ちししゃも ひじき さつま揚げ 大豆 いわしたら	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	769kcal 31.2g	
平均栄養価								エネルギー 748kcal	たんぱく質 30.1g

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『アレルギー指示書』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

(4月に使用したもの) (5月に使用予定のもの)

- ・長ねぎ
- ・小松菜
- ・キャベツ
- ・小松菜
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・長ねぎ



しょうがっこうよていこんだてひょう



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	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	たんぱく質	
1・金	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものみそしる さばのつけやき きりほしだいこんの ごまいため		こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそさば	たまねぎ しょうが にんじん だいこん	576kcal 23.9g	きせつのはつもの ・キャベツ ・たまねぎ ・グリーンピース・たけのこ ・きゅうり ・みしょうかん ・じゃがいも 7日 行事食 「端午の節句」 端午の節句は、男の子 の健やかな成長と幸せを 願う年中行事です。 五月人形やこいのぼり を飾り、ちまきやかしわ もちなどを食べてお祝い をする風習があります。	
7・木	ミルク コッペパン	りんご ジュース	クラムチャウダー こいのぼりがた ハンバーグ ガナ-とソンのソテー	ぎょうじしよく 「たんごのせつく」	パン バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん ラード	ぎゅうにゅう ベーコン あさり チーズ とりにく なまクリーム ぶたにく だいす ウィナー	りんごジュース しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ トマト	593kcal 19.1g		
8・金	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくじる さけのこうみソース じゃがいものごまみそに		こめ ごま あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さけ みそ	にんじん しいたけ ごまつな にんにく グリンピース しょうが ながねぎ	567kcal 25.5g		
11・月	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	タンメンのぐ くきわかめの ちゅうかいため だいがくいも		ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら こんにやく さとう まいも あぶら さとう 水あめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると くきわかめ さつまあげ さとう 水あめ ごま	しょうが にんにく きくらげ にんじん ながねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	575kcal 23.1g		
12・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくの しょうがいためどんのぐ かいそうサラダ みしょうかん(1/6)	わふう ドレッシ ング	こめ あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ わかめ こんぶ ぶり しろうとさかのり まるのり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ きゅうり だいこん みしょうかん	562kcal 24.7g		
13・水	ごはん	ぎゅう にゅう	いなかじる ポテトコロッケ きんぴらごぼろ		こめ じゃがいも ごま パンこ あぶら さとう ごまあぶら ラード でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ	しょうが にんじん だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ ごぼろ	559kcal 18.9g		
14・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ちゅうかに むししゅうまい(2) はるさめの ピリからいため		こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ ピーマン	616kcal 28.3g		
15・金	ごはん	ぎゅう にゅう	おやくこ ちくわのいそべあげ わかめとじゃこの いためもの	せかいのりより 「ちゅうごく」	こめ こんにやく さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あおのり 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 グリンピース とうもろこし ながねぎ	619kcal 26.5g		
18・月	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくスープ ユーリンチー くきわかめいりサラダ	ちゅうか ドレッシ ング	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく くきわかめ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ にんにく とうもろこし だいこん	564kcal 23.2g		
19・火	ごはん	ぎゅう にゅう	まめいりキーマカレー いためごぼろサラダ みしょうかん(1/6)	ノンエッグ マヨネーズ	こめ あぶら カレーウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 りんご ごぼろ とうもろこし みしょうかん	645kcal 22.9g		
20・水	なめし	ぎゅう にゅう	ひきすり おかかポテト りんごゼリー	きょうどりより 「あいちけん」	こめ さとう あぶら しらたき じゃがいも りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ かつおぶし	しょうが にんじん しいたけ はくさい ながねぎ きょうな ひろしまな だいこんば	624kcal 23.8g		
21・木	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんごと はるさめのスープ いかにこうみやき ピ-マとちくわのいため		こめ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう いか かつお ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく ピーマン	555kcal 26.9g		
22・金	しょくパン	ぎゅう にゅう	ブラウンシチュー オムレツ ワインナーと やさいのソテー	いちご ジャム	パン あぶら こむぎこ じゃがいも ハヤシルウ ラード さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウィナー	いちごジャム にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース エリンギ とうもろこし	629kcal 27.9g		
25・月	ごはん	ぎゅう にゅう	けんちんじる とりにくのみそだれやき ぶたにくとやさいの いためもの		こめ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん ごぼろ ながねぎ しょうが にんにく もやしにら	556kcal 27.4g		
26・火	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのちゅうかふう あまからに わかめとツナのいためもの みかんゼリー		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ	596kcal 27.9g		
27・水	ゆでうどん	ぎゅう にゅう	カレーうどんのつけじる ささかまのてんぶら キャベツとじゃこの ソテー		うどん さとう カレーウ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまほこ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ごまつな ながねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	558kcal 21.8g		
28・木	ごはん	ぎゅう にゅう	こんさいのごまじる ししゃものフライ ひじきのにも		こめ じゃがいも ごま こんにやく パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ いわし たら みそ こちりししゃも ひじき だいす	にんじん ごぼろ だいこん ながねぎ	567kcal 22.8g		
29・金	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふの オイスターソースに ごもくあつやきたまご あんにフルーツ		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ひじき	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ ほうれんそう グリンピース みかん もも さくらんぼ	610kcal 26.5g		

※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。

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『アレルギー指示書』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 : 042-595-0817 FAX : 042-595-2600

あきる野市の野菜
(5月に使用予定のもの)
・たまねぎ
・ながねぎ
・にんじん

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	587kcal	24.4g

中学校予定献立表



令和 8年 5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		
1・金	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さばの漬け焼き 切干大根のごま炒め		米 じゃがいも 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 さば	玉ねぎ しょうが にんじん 大根	727kcal 28.7g	季節の食べ物 ・キャベツ ・玉ねぎ ・グリーンピース・たけのこ ・きゅうり ・美生柑 ・じゃがいも 7日 行事食 「端午の節句」 端午の節句は、男の子 の健やかな成長と幸せを 願う年中行事です。 五月人形やこいのぼり を飾り、ちまきやかしわ もちなどを食べてお祝い をする風習があります。 18日 世界の料理 「中国」 油淋鶏のユーは油、リ ンはそそぐ、かける、 チーは鶏肉という意味で す。ユーリンとは、少な い油を肉にかけながら揚 げる調理法です。この調 理法で鶏肉を揚げていく のが油淋鶏です。 鶏肉のから揚げに、酢 またはしょうゆベースの たれをかけるのが特徴で す。 20日 郷土料理 「愛知県」 愛知県の名古屋では、 すき焼きのことをひきす りと呼びます。すき焼き 鍋の上で、肉を引きする ようにして食べたことか ら、そのように呼ばれる ようになりました。 愛知県では養鶏が盛ん で、すき焼きも鶏肉を 使って作ります。
7・木	ミルク コッパン	りんご ジュース	クラムチャウダー こいのぼり形 ハンバーグ ウイナーとソテー	行事食 「端午の節句」	パン パター 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 ラード	牛乳 ベーコン あさり チーズ 鶏肉 生クリーム 豚肉 大豆 ウイナー	りんごジュース しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ トマト	796kcal 28.0g	
8・金	ごはん	牛乳	五目汁 鮭の香味ソース じゃがいものごま味噌煮		米 ごま油 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鮭 味噌	にんじん しいたけ 小松菜 にんにく グリンピース しょうが 長ねぎ	711kcal 31.2g	
11・月	ゆで 中華めん	牛乳	タンメンの具 茎わかめ中華炒め 大学芋		中華めん でん粉 ごま油 こんにゃく さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	牛乳 豚肉 いか なると 茎わかめ さつま揚げ	しょうが にんにく きくらげ にんじん 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	705kcal 27.6g	
12・火	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め丼の具 海藻サラダ 美生柑(1/6)	和風 ドレッシ ング	米 油 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ わかめ 昆布 ぶりのり 白とさかのり まるのり	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり 大根 美生柑	716kcal 30.7g	
13・水	ごはん	牛乳	田舎汁 ポテトコロッケ きんぴらごぼう		米 油 じゃがいも パン粉 ラード でん粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 味噌 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ごぼう	716kcal 22.6g	
14・木	ごはん	牛乳	中華煮 蒸ししょうまい(2) 春雨のピリ辛炒め		米 油 でん粉 小麦粉 ごま油 春雨 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ チンゲン菜 ピーマン	802kcal 35.9g	
15・金	ごはん	牛乳	親子煮 ちくわの磯辺揚げ(2) わかめとじゃこの 炒めもの		米 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 青のり 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 グリンピース とうもろこし 長ねぎ	810kcal 28.1g	
18・月	ごはん	牛乳	五目スープ 油淋鶏 茎わかめ入りサラダ	世界の料理 「中国」 中華 ドレッシ ング	米 油 ごま油 でん粉 砂糖 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 茎わかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ もやし 長ねぎ にんにく とうもろこし 大根	713kcal 28.1g	
19・火	ごはん	牛乳	豆入りキーマカレー 炒めごぼうサラダ 美生柑(1/6)	ソイ マヨネーズ	米 油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 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 ごぼう とうもろこし 美生柑	810kcal 28.1g	
20・水	菜飯	牛乳	ひきすり おかかポテト りんごゼリー	郷土料理 「愛知県」	米 油 しらたき 砂糖 じゃがいも りんごゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 かつお節	しょうが にんじん しいたけ 白菜 長ねぎ 広島菜 京菜 大根葉	789kcal 29.4g	
21・木	ごはん	牛乳	肉団子と春雨のスープ いかの香味焼き ピーマンとちくわの炒め		米 春雨 ごま油 油 ごま パン粉 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 いか ちくわ	にんじん 玉ねぎ たけのこ から 長ねぎ しょうが にんにく ピーマン	700kcal 32.9g	
22・金	食パン	牛乳	ブラウンシチュー オムレツ ウイナーと 野菜のソテー	いちご ジャム	パン 油 じゃがいも ハヤシルウ 小麦粉 ラード でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 卵 ウイナー	いちごジャム にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース エリンギ とうもろこし トマト	795kcal 34.8g	
25・月	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のみそだれ焼き 豚肉と野菜の炒めもの		米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌 豚肉 かつお節	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく もやし なら	702kcal 33.3g	
26・火	ごはん	牛乳	生揚げの中華風甘辛煮 わかめとツナの炒めもの みかんゼリー		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 みかんゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 たけのこ	747kcal 29.8g	
27・水	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 笹かまのつぶら キャベツとじゃこの ソテー		うどん 砂糖 でん粉 カレールウ 小麦粉 油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	682kcal 26.2g	
28・木	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 ししゃものフライ(2) ひじきの煮物		米 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま 小麦粉 パン粉 でん粉	牛乳 味噌 子持ちししゃも ひじき さつま揚げ 大豆 いわし たら	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	743kcal 30.7g	
29・金	ごはん	牛乳	豆腐の オイスターソース煮 五目厚焼き玉子 杏仁フルーツ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ひじき	ほうれんそう 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース みかん もも さくらんぼ	774kcal 32.6g	
平均栄養価								エネルギー 747kca	たんぱく質 29.9g

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『アレルギー指示書』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 : 042-595-0817 FAX : 042-595-2600

あきる野市の野菜
(5月に使用予定のもの)

- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・長ねぎ