



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねん がつぶん
令和 8年 6月分

あきがわがっこうきゅうしゅく
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 たんぱく質	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 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 ととのえるものになる みどりのグループ		
1月	ゆで スパゲッティ	ぎゅう にゅう	あけなすのトマトソース フランクフルト だいこんときゅうりの サラダ	たまねぎ ドレッシ ング	スパゲッティ オリーブあぶら さとう あぶら でんぶん たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト なす にんじん だいこん キャベツ きゅうり	652kcal 23.8g	きせつのはじめ ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・きゅうり ・なす ・うめ ・パプリカ ・ピーマン ・メロン ・キャベツ ・あじ
2火	ごはん	ぎゅう にゅう	とんじろ とりにくのしょうがやき きんぴらごぼう		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりふ みそ とりにく さつまあげ	しょうが にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	572kcal 26.3g	
3水	ごはん	ぎゅう にゅう	やきとうふのちゅうかに だいすときゃこの あまからあげ れいとうようなし		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 とりふ ちりめんじゃこ だいす	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ きくらげ ようなし	596kcal 25.0g	
4木	わかめごはん	ぎゅう にゅう	こんさいのみそしる さわらのこうみソース なまあげともやしの いためもの		こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さわら ぶたにく なまあげ かつおぶし わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな しょうが にんにく もやし	552kcal 25.9g	
5金	ごはん	ぎゅう にゅう	すましじろ とりてん ぶたにくとピーマンの いためもの		こめ ふ こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	にんじん こまつな しょうが ピーマン もやし	545kcal 27.5g	11日 行事食 「入梅」 にゅうばい こまき うさ つゆ はじ 入梅は、暦の上で梅雨が始 まる日、今年は6月11日で す。梅の香りがする時期なの で、味付けに梅を使った「い わしの梅煮」を提供します。 この時期のいわしは、脂が のっておいしくなり「入梅い わし」と呼ばれます。 24日 郷土料理 「福岡県」 「さばのごまだれ」は、福 岡県の郷土料理「こまさば」 をアレンジしたものです。 「こまさば」とは、さばの刺 身をこま入りのしょうゆだれ で絡めた料理です。給食で は、焼いたさばにこまだれを かけて提供します。 「筑前煮」は、福岡県では 「がめ煮」とも呼ばれます。 とりにく きやまい さいりょう 鶏肉や野菜など、様々な材料 をつか ほかの けうげん を使うため、博多の方言で 「寄せ集める」を意味する 「がめくりこむ」から名付け られたといわれています。 30日 世界の料理 「タイ」 「ガバオ」とは、バジルの 一種であるホーリーバジルを 意味します。ガバオライス は、挽き肉をバジルや唐辛 子、調味料と炒めたものをう いすと一緒にいただく料理で す。めだまや そ 混ぜな がら食べるのが一般的です。
8月	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅう にゅう	さわにわん いかのてつばんやき にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが たまねぎ グリンピース	543kcal 24.8g	
9火	くろざとう パン	ショア ブルーベリー	トマトシチュー しろいんげんまめの サラダ	ごま ドレッシ ング	くろざとうパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまドレッシング	ショア(ブルーベリー) ぶたにく チーズ しろいんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ とうもろこし キャベツ いかん もも りんご ぶどう	520kcal 17.7g	
10水	ごはん	ぎゅう にゅう	くたくさんみそしる ハンバーグおろしソース キャベツとツナの いためもの		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ツナ だいす	しょうが にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ トマト にんにく	555kcal 22.3g	
11木	ごはん	ぎゅう にゅう	なめこじろ いわしのうめ じゃがいものうまに	ぎょうじしよく 「にゅうばい」	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく さつまあげ いわし	なめこ ながねぎ こまつな しょうが にんじん たまねぎ うめ	564kcal 23.6g	
12金	ごはん	ぎゅう にゅう	ジュリエンスープ しろみぎかなの レモンぶきみやき ラタトゥイユ		こめ あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ とりにく	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく しょうが レモン ズッキーニ なす バジル ピーマン きパプリカ トマト	493kcal 21.6g	
15月	ごはん	ぎゅう にゅう	けんちんじろ さかまのこまだれかけ わかめとしめじの にびたし		こめ じゃがいも こま さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さかまほこ さつまあげ わかめ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	505kcal 22.3g	
16火	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのあまからに やきししゃも きりぼしだいこんと こまつなのいためもの		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こちろししゃも ちくわ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ だいこん こまつな	613kcal 29.6g	
17水	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじろ やさいかきあげ ぶたにくともやしの いためもの		こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし にら	621kcal 23.6g	
18木	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	たんたんめんのつけじる バオス きざみこんぶの いためもの		ちゅうかめん ごま でんぶん ごまあぶら こんにゃく さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こんぶ さつまあげ とりにく	しょうが にんにく だけのこ にんじん たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ チンゲンサイ キャベツ	515kcal 24.3g	
19金	ごはん	ぎゅう にゅう	ボークストロガノフ チーズオムレツ ベーコンポテト		こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース とうもろこし	607kcal 24.5g	
22月	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんごじろ さけのてりやき にくやさいいため		こめ あぶら でんぶん パンこ さとう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく	しょうが にんじん ごぼう ながねぎ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ	594kcal 29.1g	
23火	ごはん	ぎゅう にゅう	ボークカレー こんにゃくサラダ メロン(1/16)	あおじそ ドレッシ ング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ こんにゃく あおじそドレッシング	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 だいこん とうもろこし メロン	621kcal 20.8g	
24水	ごはん	ぎゅう にゅう	なすのみそしる さばのごまだれ ちくぜんに	きょうどりより 「ふくおかけん」	こめ あぶら こま さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ さば とりにく	なす たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん だけのこ ごぼう れんこん しいたけ	567kcal 25.6g	
25木	ミルク かしわパン	ぎゅう にゅう	まめいりミネストローネ かぼちゃコロッケ キャベツとコーンの ソテー		ミルクパン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ だいす ウインナー	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ かぼちゃ	536kcal 22.0g	
26金	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとねぎのみそしる あつやきたまごあますあんかけ だいす七ひききのとさに あじさいゼリー		こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ たまご ひじき だいす かつおぶし	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん	563kcal 21.8g	
29月	ごはん	ぎゅう にゅう	だいこんのみそしる あじのなんばんづけ じゃがいもの しおこうじいため		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ あじ ぶたにく	だいこん ながねぎ たまねぎ あかパプリカ きパプリカ にんにく しょうが にんじん	607kcal 25.3g	
30火	ごはん	ぎゅう にゅう	ガバオライスのぐ めだまやき はるさめのいためもの	せかいの りょうり 「タイ」	こめ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ あかパプリカ ピーマン バジル	612kcal 27.1g	

※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。

※8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『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

〈5月に使用したもの〉
・たまねぎ
・こまつな
・じゃがいも
・キャベツ
・こまつな
・だいこん
・たまねぎ

〈6月に使用予定のもの〉
・チンゲンサイ
・にんじん
・ながねぎ



中学校予定献立表



令和 8年 6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	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	
1・月	 ゆでスパゲッティ	 牛乳	揚げなすのトマトソース フランクフルト 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎドレッシング	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 でん粉 油 玉ねぎドレッシング	牛乳 ベーコン フランクフルト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト なす にんじん 大根 キャベツ きゅうり	804kcal 28.7g	季節の食べ物 ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・きゅうり ・なす ・梅 ・パプリカ ・ピーマン ・メロン ・キャベツ ・あじ
2・火	 ごはん	 牛乳	豚汁 鶏肉のしょうが焼き さんぴらごぼう		米 油 じゃがいも こんにやく ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	721kcal 31.8g	
3・水	 ごはん	 牛乳	焼き豆腐の中華煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ 冷凍洋梨		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	しょうが にんにく にんじん にら 玉ねぎ さくらげ 洋梨	751kcal 30.9g	
4・木	 わかめごはん	 牛乳	根菜の味噌汁 さわらの香味ソース 生揚げともやしの炒めもの		米 じゃがいも ごま油 砂糖 油	牛乳 味噌 さわら 豚肉 生揚げ かつお節 わかめ	ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく もやし	696kcal 31.9g	
5・金	 ごはん	 牛乳	すまし汁 とり天 豚肉とピーマンの炒めもの		米 油 麩 小麦粉 でん粉	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	にんじん 小松菜 しょうが ピーマン もやし	688kcal 33.9g	
8・月	 ごはん (ひとめぼれ)	 牛乳	沢煮焼 いかの鉄板焼き 肉じゃが		米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 いか	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ グリンピース	687kcal 30.0g	
9・火	 黒砂糖パン	 ショア (ブルーベリー)	トマトシチュー 白いんげん豆のサラダ フルーツポンチ	ごまドレッシング	黒砂糖パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 ごまドレッシング 砂糖	ショア(ブルーベリー) 豚肉 チーズ 白いんげん豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリートマト パセリ とうもろこし キャベツ みかん もも りんご ぶどう	692kcal 22.9g	
10・水	 ごはん	 牛乳	貝だくさん味噌汁 ハンバーグおろしソース キャベツとツナの炒めもの		米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 ラード	牛乳 豚肉 味噌 ツナ 鶏肉 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ トマト にんにく	706kcal 28.0g	
11・木	 ごはん	 牛乳	なめこ汁 いわしの梅煮 じゃがいもの旨煮	行事食 「入梅」	米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ いわし	なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん 玉ねぎ 梅	713kcal 28.9g	
12・金	 ごはん	 牛乳	ジュリエンスープ 白身魚のレモン風味焼き ラタトゥイユ		米 油 オリーブ油	牛乳 ベーコン メルルーサ 鶏肉	玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく しょうが レモン スズッキーニ なす バジル ピーマン 黄パプリカ トマト	623kcal 26.0g	
15・月	 ごはん	 牛乳	けんちん汁 笹かまのごまだれかけ わかめとしめじの煮浸し		米 油 じゃがいも ごま でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 笹かまぼこ さつま揚げ わかめ	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ	642kcal 27.1g	
16・火	 ごはん	 牛乳	生揚げの甘辛煮 焼きししゃも(2) 切干大根と小松菜の炒めもの		米 油 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ 手持ちししゃも ちくわ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ だけのこしいだけ 大根 小松菜	803kcal 39.7g	
17・水	 ごはん	 牛乳	かきたま汁 野菜かき揚げ 豚肉ともやしの炒めもの		米 油 でん粉 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 かつお節	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし にら	790kcal 29.3g	
18・木	 ゆで中華めん	 牛乳	坦々めんのつけ汁 パオズ(2) 刻み昆布の炒めもの		中華めん ごま でん粉 ごま油 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 味噌 豆乳 昆布 鶏肉 さつま揚げ	しょうが にんにく だけのこ にんじん 玉ねぎ しいたけ もやし 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ	657kcal 30.9g	
19・金	 ごはん	 牛乳	ボークストロガノフ チーズオムレツ ベーコンポテト		米 油 でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ラード	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース とうもろこし	811kcal 28.3g	
22・月	 ごはん	 牛乳	肉だんご汁 鮭の照り焼き 肉野菜炒め		米 油 でん粉 パン粉 砂糖	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉	しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	750kcal 35.5g	
23・火	 ごはん	 牛乳	ボークカレー こんにやくサラダ メロン(1/16)	青じそドレッシング	米 油 じゃがいも カレールウ こんにやく 青じそドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご 大根 とうもろこし メロン	729kcal 24.3g	
24・水	 ごはん	 牛乳	なすの味噌汁 さばのごまだれ 筑前煮	郷土料理 「福岡県」	米 油 麩 ごま でん粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 味噌 さば 鶏肉	なす 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんじん だけのこ ごぼう れんこん しいたけ	716kcal 31.1g	
25・木	 ミルク かしわパン	 牛乳	豆入りミネストローネ かぼちゃコロッケ キャベツとコーンのソテー		ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ウインナー	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ かぼちゃ	692kcal 27.4g	
26・金	 ごはん	 牛乳	豆腐とねぎの味噌汁 厚焼き玉子の甘酢あんかけ 大豆とひじきの土佐煮 あじさいゼリー		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 あじさいゼリー	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵 ひじき 大豆 かつお節	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん	754kcal 26.8g	
29・月	 ごはん	 牛乳	大根の味噌汁 あじの南蛮漬 じゃがいもの塩麹炒め		米 油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豆腐 わかめ 味噌 あじ 豚肉	大根 長ねぎ 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく しょうが にんじん	767kcal 30.9g	
30・火	 ごはん	 牛乳	ガバオライスの具 目玉焼き 春雨の炒めもの	世界の料理 「タイ」	米 油 砂糖 春雨	牛乳 鶏肉 卵 ハム	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ だけのこ 赤パプリカ ピーマン バジル	758kcal 32.1g	
※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。					平均栄養価	エネルギー 725kcal	たんぱく質 29.9g	がら食べるのが一般的です。	

*8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『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

(5月に使用したもの) (6月に使用予定のもの)

- 玉ねぎ
- 小松菜
- じゃがいも
- キャベツ
- 小松菜
- 大根
- 玉ねぎ
- チンゲン菜
- にんじん
- 長ねぎ



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねん がつぶん
令和 8年 6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 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	
1・月	ゆで スパゲッティ 	ぎゅう にゅう 	トマトソース フランクフルト だいこんと きゅうりのサラダ	たまねぎ ドレッシ ング	スパゲッティ オリーブあぶら さとう でんぶん たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん だいこん キャベツ きゅうり	642kcal ----- 24.3g	きせつのたべもの ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・きゅうり ・なす ・うめ ・パプリカ ・ピーマン ・メロン ・キャベツ ・あじ
2・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる とりにくのしょうがやき きんぴらごぼう		こめ じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく さつまあげ	しょうが にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	569kcal ----- 26.2g	
3・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	やきどうふの ちゅうかに だいすとじゃこ のあまからあげ パレンシアオレンジ		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 ちりめんじゃこ だいす	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ きくらげ パレンシアオレンジ	580kcal ----- 25.3g	
4・木	わかめごはん 	ぎゅう にゅう 	こんさいのみそしる さわらのこうみソース なまあげともやしの いためもの		こめ じゃがいも あぶ ら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さわら ぶたにく なまあげ かつおぶし わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな しょうが にんにく もやし	564kcal ----- 27.2g	
5・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	すましじる とりてん ぶたにくとピーマンの いためもの		こめ ぶ こと でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	にんじん こまつな しょうが ピーマン もやし	567kcal ----- 29.1g	
8・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	だいこんのみそしる あじのなほんづけ じゃがいもの しおこうじいため		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ あじ ぶたにく	だいこん ながねぎ たまねぎ あかパプリカ きパプリカ にんにく しょうが にんじん	609kcal ----- 25.4g	11日 行事食 「入梅」 にゅうばい こよみ うえ つゆ はじ 入梅は、暦の上で梅雨が始 まる日、今年は6月11日で す。梅の実が実る時期なの で、味付けに梅を使った「い わしの梅煮」を提供します。 この時期のいわしは、あぶら のっておいしくなり「入梅い わし」と呼ばれます。 24日 郷土料理 「福岡県」 「さばのごまだれ」は、福 岡県の郷土料理「ごまさば」 をアレンジしたものです。 「ごまさば」とは、さばの刺 身をこまに切ったしょうゆだれ で絡めた料理です。給食で は、焼いたさばにごまだれを かけて提供します。 「筑前煮」は、福岡県では 「がめ煮」とも呼ばれます。 鶏肉や野菜など、様々な材料 を使うため、博多の方言で 「寄せ集める」を意味する 「がめくりこむ」から名付け られたといわれています。 30日 世界の料理 「タイ」 「ガバオ」とは、パピルの 一種であるホーリーパピルを 意味します。ガバオライス は、挽き肉をパピルや唐辛 子、調味料と炒めたものをう いすと一緒にいただく料理で す。目玉焼きを添え、混ぜな がら食べるのが一般的です。
9・火	くろざとう パン 	ジョア (ブルーベ リー)	ホワイトシチュー しろいんげんまめの サラダ	イタリア ドレッシング	パン あぶら じゃがいも バター こと でんぶん あぶら	ジョア(ブルーベリー) とりにく なまクリーム パセリ とうもろこし キャベツ みかん もも りんご ぶどう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ みかん もも りんご ぶどう	580kcal ----- 20.3g	
10・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぐたくさんみそしる ハンバーグおろしソース キャベツとツナの いためもの		こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ツナ だいす	しょうが にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ トマト にんにく	566kcal ----- 23.4g	
11・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なめこじる いわしのうめに じゃがいものうまに	ぎょうじしよく 「にゅうばい」	こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく さつまあげ いわし	なめこ ながねぎ こまつな しょうが にんじん たまねぎ うめ	564kcal ----- 23.6g	
12・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ジュリエンスープ かぼちゃのコロッケ ラタトゥイユ		こめ あぶら さとう オリーブあぶら パンこ こと でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン だいす とりにく	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく かぼちゃ ズッキーニ なす パピル ピーマン きパプリカ トマト	585kcal ----- 17.8g	
15・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	にくだんごじる さけのてりやき にくやさしいため		こめ あぶら でんぶん パンこ さとう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ	602kcal ----- 29.2g	
16・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なまあげのあまからに やきししゃも きりぼしだいこんと こまつなのいためもの		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こもちししゃも ちくわ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん こまつな	609kcal ----- 30.0g	
17・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かきたまじる やさいかきあげ ぶたにくともやしの いためもの		こめ でんぶん こと あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし にら	621kcal ----- 23.6g	
18・木	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	たんたんめんのつけじる パオズ きざみこんぶの いためもの		ちゅうかめん ごま でんぶん ごまあぶら こんにやく さとう こと でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう こんぶ さつまあげ とりにく	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ チンゲンサイ キャベツ	563kcal ----- 28.1g	
19・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ボークストロガノフ チーズオムレツ ベーコンポテト		こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こと ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース とうもろこし	607kcal ----- 24.5g	
22・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	けんちんじる ちくわのごまあげ わかめとしめじの にびたし		こめ じゃがいも ごま さとう でんぶん あぶら こと でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ちくわ さつまあげ わかめ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	594kcal ----- 22.2g	
23・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ボークカレー こんにやくサラダ メロン(1/16)	あおじそ ドレッシ ング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ こんにやく あおじそドレッシング	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 だいこん とうもろこし メロン	611kcal ----- 21.5g	
24・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なすのみそしる さばのごまだれ ちくぜんに	きょうどりりょうり 「ふくおかけん」	こめ ぶ あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ さば とりにく	なす たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん たけのこ ごぼう れんこん しいたけ	573kcal ----- 25.8g	
25・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとねぎのみそしる あつやきたまごのあますあんかけ だいすとひじきのとさに あじさいゼリー		こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ たまご ひじき だいす かつおぶし	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん	564kcal ----- 22.0g	
26・金	コッペパン 	ぎゅう にゅう 	まめいりミネストローネ しろみざかなのフライ キャベツとコーンの ソテー		パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こと でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ だいす ウインナー メルルーサ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ	576kcal ----- 29.2g	
29・月	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	さわにわん いかのてっぱんやき にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが たまねぎ グリンピース	572kcal ----- 26.0g	
30・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ガバオライスのぐ めだまやき はるさめのいためもの	せかいの りょうり 「タイ」	こめ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ あかパプリカ ピーマン パピル	612kcal ----- 27.1g	
※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。					平均栄養価		エネルギー 588kcal	たんぱく質 25.0g	

*29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『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

あきるの市の野菜

（6月に使用予定のもの）
・じゃがいも



中学校予定献立表



令和 8年 6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	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	
1・月	 ゆでスパゲッティ	 牛乳	トマトソース フランクフルト 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎドレッシング	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 でん粉 油 玉ねぎドレッシング	牛乳 ベーコン フランクフルト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん 大根 キャベツ きゅうり	790kcal 29.3g	季節の食べ物 ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・なす ・パプリカ ・メロン ・あじ きゅうり 梅 ピーマン キャベツ
2・火	 ごはん	 牛乳	豚汁 鶏肉のしょうが焼き きんぴらごぼう		米 油 じゃがいも こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	717kcal 31.7g	
3・水	 ごはん	 牛乳	焼き豆腐の中華煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ バレンシアオレンジ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	しょうが にんにく にんじん にら 玉ねぎ きくらげ バレンシアオレンジ	735kcal 31.2g	
4・木	 わかめごはん	 牛乳	根菜の味噌汁 さわらの香味ソース 生揚げともやしの炒めもの		米 じゃがいも ごま油 砂糖 油	牛乳 味噌 さわら 豚肉 生揚げ かつお節 わかめ	ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく もやし	709kcal 33.3g	
5・金	 ごはん	 牛乳	すまし汁 とり天 豚肉とピーマンの炒めもの		米 油 麩 小麦粉 でん粉	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	にんじん 小松菜 しょうが ピーマン もやし	718kcal 36.0g	
8・月	 ごはん	 牛乳	大根の味噌汁 あじの南蛮漬け じゃがいもの塩麹炒め		米 油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豆腐 わかめ 味噌 あじ 豚肉	大根 長ねぎ 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく しょうが にんじん	768kcal 31.1g	
9・火	 黒砂糖パン	 ショア(ブルーベリー)	ホワイトシチュー 白いんげん豆のサラダ フルーツポンチ	イタリアンドレッシング	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 イタリアンドレッシング 砂糖	ショア(ブルーベリー) 鶏肉 チーズ 牛乳 白いんげん豆 生クリーム	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ みかん もも りんご ぶどう	761kcal 25.9g	
10・水	 ごはん	 牛乳	具だくさん味噌汁 ハンバーグおろしソース キャベツとツナの炒めもの		米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉 ラード	牛乳 豚肉 味噌 ツナ 鶏肉 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ トマト にんにく	722kcal 29.1g	
11・木	 ごはん	 牛乳	なめこ汁 いわしの梅煮 じゃがいもの旨煮	行事食	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ いわし	なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん 玉ねぎ 梅	712kcal 28.8g	
12・金	 ごはん	 牛乳	ジュリエヌスープ かぼちゃのコロッケ ラタトゥイユ		米 油 オリーブ油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく かぼちゃ ズッキーニ なす バジル ピーマン 黄パプリカ トマト	740kcal 21.3g	
15・月	 ごはん	 牛乳	肉だんご汁 鮭の照り焼き 肉野菜炒め		米 油 でん粉 砂糖 パン粉	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉	しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	760kcal 35.6g	
16・火	 ごはん	 牛乳	生揚げの甘辛煮 焼きししゃも(2) 切干大根と小松菜の炒めもの		米 油 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ 子持ちししゃも ちくわ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ だけのこ しいたけ 大根 小松菜	797kcal 40.3g	
17・水	 ごはん	 牛乳	かきたま汁 野菜かき揚げ 豚肉ともやしの炒めもの		米 油 でん粉 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 かつお節	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし にら	790kcal 29.3g	
18・木	 ゆで中華めん	 牛乳	坦々めんのつけ汁 パオス(2) 刻み昆布の炒めもの		中華めん ごま でん粉 ごま油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 味噌 豆乳 昆布 鶏肉 さつま揚げ	しょうが にんにく だけのこ にんじん 玉ねぎ しいたけ もやし 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ	719kcal 35.9g	
19・金	 ごはん	 牛乳	ボークストロガノフ チーズオムレツ ベーコンポテト		米 油 でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ラード	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース とうもろこし	811kcal 28.3g	
22・月	 ごはん	 牛乳	けんちん汁 ちくわのごま揚げ(2) わかめとしめじの煮浸し		米 油 じゃがいも ごま でん粉 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ちくわ さつま揚げ わかめ	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ	778kcal 29.1g	
23・火	 ごはん	 牛乳	ボークカレー こんにゃくサラダ メロン(1/16)	青じそドレッシング	米 油 じゃがいも カレールウ こんにゃく 青じそドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご 大根 とうもろこし メロン	740kcal 25.6g	
24・水	 ごはん	 牛乳	なすの味噌汁 さばのごまだれ 筑前煮	郷土料理	米 油 麩 ごま でん粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 味噌 さば 鶏肉	なす 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんじん だけのこ ごぼう れんこん しいたけ	723kcal 31.3g	
25・木	 ごはん	 牛乳	豆腐とねぎの味噌汁 厚焼き玉子の甘酢あんかけ 大豆とひじきの土佐煮 あじさいゼリー		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 あじさいゼリー	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵 ひじき 大豆 かつお節	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん	756kcal 26.9g	
26・金	 コッペパン	 牛乳	豆入りミネストローネ 白身魚のフライ キャベツとコーンのソテー		パン 油 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ウインナー メルルーサ	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ	739kcal 36.4g	
29・月	 ごはん(ひとめぼれ)	 牛乳	沢煮焼 いかの鉄板焼き 肉じゃが		米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 いか	にんじん 大根 ごぼう えのきだけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ グリンピース	725kcal 31.5g	
30・火	 ごはん	 牛乳	ガパオライスの具 目玉焼き 春雨の炒めもの	世界の料理	米 油 砂糖 春雨	牛乳 鶏肉 卵 ハム	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ だけのこ 赤パプリカ ピーマン バジル	758kcal 32.1g	
※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。					平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	
							749kcal	30.9g	

*29日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県西宮市産の「ひとめぼれ」です

* 29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『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

（6月に使用予定のもの）

・じゃがいも