



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和5年 11月分

あきる野市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			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・水	きなこ あげパン	ぎゅう にゅう	ポハイスープ ひよこまめのカレーに みかん	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ はかめ ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう しょうが トマト みかん	633kcal たんぱく質 21.3g	きせつ たべもの ・さといも ・さつまいも ・にんじん ・ごぼう ・だいこん ・はくさい ・ながねぎ ・しいたけ ・しめじ ・なめこ ・さば ・さけ ・りんご 16日 郷土料理 「宮城県」 しのむめい 「赤波姫米」 のし ゆうこう しまい あきる野市の友好姉妹 都市である栗原市で作ら れている新米を提供しま す。 あぶら どん 「油揚げ」 ね こまぎ 練った小麦粉をしっく り揚げて作ったお餅を、 おやこどん たまご 親子丼のように卵とじ た登米市の郷土料理で す。 ささ 笹かまぼこは、宮城県 での生産が盛んです。 い 「なす炒り」も宮城県の きょうどりょうり 郷土料理です。 〰️〰️〰️〰️〰️ 24日 行事食 「新嘗祭」 「和食の日」 いなめい 新嘗祭は、その年の収 穫に感謝をし、翌年の豊 稔を祈る行事で す。 11月24日は「いい日 ほんやく ごろ あ 本食」の語呂合わせから 「和食の日」とされてい ます。 ひ この日は、さつまい も、きのこ、ごぼう、さ ばなどの秋が旬の食材を 組み合わせた献立です。 〰️〰️〰️〰️〰️ 29日 世界の料理 「イギリス」 「マリガトニスープ」 たま 玉ねぎやにんじんなど とともに米が入ったカ レー味のスープです。 「マッシュポテト」 にほん 日本ではおかずの扱い ですが、イギリスでは主 食に近い存在で、肉料理 を一緒に食べます。給食 では、鶏肉料理を組み合 わせました。	
2・木	ごはん	ぎゅう にゅう	のっぺいじる さばのなんぶやき なまあげと ぶたにくのみそいため	こめ さといも こま でんぶん あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう とり さば ぶたにく なまあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく ピーマン だけのこと	593kcal 28.1g		
6・月	ごはん	ぎゅう にゅう	だいこんのみそしる とりにくのにんにくみそやき こんにやくと くわわかめのみそにんにく	こめ あぶら さとう こんにやく こま こまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく くわわかめ さつまあげ	だいこん ながねぎ しょうが にんにく にんじん	524kcal 24.9g		
7・火	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	あんかけやきそばのぐ ミルクポテト みかん	ちゅうかめん あぶら でんぶん こまあぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いかなまクリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこと しいたけ はくさい やし チンゲンサイ みかん	647kcal 30.0g		
8・水	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとほくさいのみそしる ハンバーグおろしソース ほうれんそうと コーンのソテー	こめ あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ハム だいす とりにく ぶたにく	えのきたけ はくさい ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう トマト にんにく しょうが	524kcal 21.3g		
9・木	ごはん	ぎゅう にゅう	さつまじる さけのこうみあげ だいすとひじきのとさに	こめ さつまいも こんにやく でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さけ あおのり ひじき だいす かつおぶし	しょうが にんじん ながねぎ にんにく れんこん ごぼう さやいんげん	611kcal 23.9g		
10・金	ごはん	りんご ジュース	しせんどうふ むししゅうまい(2) こまつなと たまごのいためもの	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こむぎ パンこ	ぶたにく とうふ ベーコン たまご	りんご しょうが にんにく にんじん だけのこと ながねぎ しいたけ にら こまつな たまねぎ	612kcal 22.5g		
13・月	ごはん	ぎゅう にゅう	こもくちゅうかスープ いかなからあげ みすなとだいこんのサラダ	こめ あぶら でんぶん あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまごいかな	にんじん だけのこと たまねぎ ながねぎ しょうが だいこん みすな	572kcal 25.5g		
14・火	コッペパン (せわり)	ぎゅう にゅう	シェルマカロニのスープ カレーミート ポテトサラダ	パン マカロニ あぶら こめ じゃがいも オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく しょうが ピーマン トマト りんご とうもろこし えだまめ	522kcal 20.7g		
15・水	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものみそしる あつやきたまごのねぎソース 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 でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく たまご	たまねぎ こまつな しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん さやいんげん	609kcal 22.7g		
16・木	ごはん (しのむめい)	ぎゅう にゅう	あぶらぶとんのぐ ささかまのいそべあげ なすいり	こめ さとう しらたき こむぎこ でんぶん あぶら あぶらぶ(こむぎこ)	ぎゅうにゅう たまご ささかまほこ あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん なす	633kcal 26.3g		
17・金	パセリライス	ぎゅう にゅう	ホークビーンズ コールスローサラダ フルーツミックス	こめ マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう クリームドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ なまクリーム	パセリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし キャベツ みかん パイナップル ももりんご	596kcal 19.1g		
20・月	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとねぎのみそしる さつまいもコロッケ はくさいのおかか	こめ あぶら さとう さつまいも パンこ じゃがいも こむぎこ こめ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ あぶらあげ かつおぶし	だいこん ながねぎ にんじん はくさい えのきたけ こまつな	594kcal 17.9g		
21・火	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじる ほっけのしおやき こんさいのもの	こめ でんぶん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とり たまご ほっけ	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ れんこん ごぼう	531kcal 25.0g		
22・水	ゆで スパゲッティ	ぎゅう にゅう	チキンクリームソース ハムとやさしいソテー りんご(1/8)	スパゲッティ パター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とり なまクリーム チーズ ハム	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 えだまめ キャベツ りんご	670kcal 29.5g		
24・金	ごはん	ぎゅう にゅう	あきのみりじる さばのしおやき ごぼうのいために	こめ さつまいも あぶら さとう こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とり みそ さば ぶたにく	だいこん しめじ にんじん こまつな ながねぎ ごぼう さやいんげん	608kcal 24.5g		
27・月	ごはん	ぎゅう にゅう	なめこのみそしる いわしのしょうがに じゃがいもの しおこうじいため	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう しおこうじ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく いわし	なめこ ながねぎ にんにく しょうが さやいんげん	531kcal 24.5g		
28・火	ごはん	ぎゅう にゅう	こんさいのごまじる ししゃもフライ きりぼしだいこんと こまつなのいためもの	こめ こま こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう みそ こちらししゃも いわし たら だいす	ごぼう れんこん だいこん ながねぎ にんじん こまつな	568kcal 21.8g		
29・水	しょくパン	ぎゅう にゅう	マリガトニスープ とりにくのハニソースがけ マッシュポテト	しょくパン あぶら でんぶん パター はちみつ じゃがいも いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく れんご にんじん たまねぎ トマト	621kcal 26.1g		
30・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ホークカレー キャベツとコーンのソテー みかん	こめ あぶら じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー	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 ピーマン キャベツ みかん	643kcal 21.1g		

※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『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

11月分の給食費の納期限は11月30日です。納期限までに必ず納入してください。
 なお、口座振替の方で、前月分までに未納がある場合は、あわせて振り替えますのでご了承ください。

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 ・こまつな
 ・だいこん ・にんじん
 ・ながねぎ ・はくさい
 ・ほうれんそう