



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			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	ポパイスープ 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 ぶたにく 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	610kcal 19.4g	きせつのはつもの ・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 16日 郷土料理 「宮城県」 「志波姫米」 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。 「油麩餅」 練った小麦粉をじゅく り揚げて作ったお餅を、 おやこどん たまご 親子丼のように卵でとじ た登米市の郷土料理で す。 笹かまぼこは、宮城県 での生産が盛んです。 「なす炒り」も宮城県の 郷土料理です。 24日 行事食 「新嘗祭」 「和食の日」 新嘗祭は、その年の収 穫に感謝をし、翌年の豊 穰をお祈りする行事で す。 11月24日は「いい日 ほんしよく ごろ あ 本食」の語呂合わせから 「和食の日」とされてい ます。 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」 「マリガトーニスープ」 たまご 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」 日本ではおかすの扱い ですが、イギリスでは主 食に近い存在で、肉料理 と一緒に食べます。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 ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	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 たけのこ	586kcal 27.5g	
6・月	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこんのみそしる とりにくのんにくみそやき こんにやくと くきわかめのきんぴらに		こめ あぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく くきわかめ 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 24.8g	
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 いためナムル みかん		ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい だいずもやし みかん チンゲンサイ こまつな	550kcal 30.0g	
8・水	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふとはくさいのみそしる ハンバーグおろしソース あおなとコーンのソテー		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 だいず とりにく ぶたにく	えのきだけ 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 こまつな	518kcal 20.8g	
9・木	ごはん	ぎゅうにゅう	さつまじる さけのこうみあげ だいずとひじきのとさに		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 ひじき だいず 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	613kcal 23.9g	
10・金	ごはん	ぎゅうにゅう	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 ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン たまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ たらこ まつな たまねぎ	652kcal 29.1g	
13・月	ごはん	ぎゅうにゅう	こもくちゅうかスープ いかにからあげ みすなどだいこんのサラダ	あおじそ ドレッシング	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	にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ しょうが だいこん みすな	569kcal 25.4g	
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 レモンパセリフランク		パン マカロニ あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく フランクフルト	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	565kcal 23.8g	
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につけ		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	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 22.6g	
16・木	ごはん(しわひめまい)	ぎゅうにゅう	あぶらぶどんのぐ ささかまのいそべあげ なすいり	きょうどりょうり 「みやぎけん」	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	632kcal 26.3g	
17・金	パセリライス	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コールスローサラダ みかん	クリー ムソフ ドレッシング	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 クリームソフドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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	589kcal 19.5g	
20・月	ごはん	りんご ジュース	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 こめこ	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 えのきだけ こまつな りんご	570kcal 12.4g	
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 ハムとやさいのソテー 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 いわしのしょうがに ごぼうのいために	きょうじしよく 「にいなめさい」 「わしよのひ」	こめ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり みそ いわし 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 しょうが	559kcal 24.1g	
27・月	ごはん	ぎゅうにゅう	なめこのみそしる さばのしおやき じゃがいもの しおこうじため		こめ あぶら でんぶん じゃがいも しおこうじ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく さば	なめこ ながねぎ にんにく しょうが さやいんげん	579kcal 24.9g	
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	ソース	こめ ごま 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 こもろししゃも いわしたら だいず	ごぼう れんこん だいこん ながねぎ にんじん こまつな	566kcal 21.8g	
29・水	しょくパン	ぎゅうにゅう	マリガトーニスープ とりにくのハニーソースがけ マッシュポテト	いちご ジャム せかいのりょうり 「イギリス」	しょくパン あぶら こめ 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 りんご にんじん たまねぎ トマト	620kcal 26.0g	
30・木	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー 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	625kcal 20.8g	

※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	たんぱく質
	587kcal	23.9g

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 : 042-595-0817 FAX : 042-595-2600

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
<ul style="list-style-type: none"> きゅうり ピーマン 	<ul style="list-style-type: none"> だいこん にんじん ながねぎ はくさい