



中学校予定献立表



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	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	
1・水	きなこ揚げパン	牛乳	ポパイスープ カレー煮 みかん		パン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 きな粉 豚肉 ベーコン ひよこ豆	にんじん 玉ねぎ にんにく ほうれん草 しょうが トマト みかん	778kcal	24.7g	季節の食べ物 ・里いも ・さつまいも ・にんじん ・ごぼう ・大根 ・白菜 ・長ねぎ ・しいたけ ・しめじ ・なめこ ・さば ・鮭 ・りんご 16日 郷土料理 「宮城県」 「志波姫(しなひめ)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。 「油麩丼」 練った小麦粉をじっくり揚げて作った油麩は、保存ができるので油揚げの代わりにして煮物や麺類の具に使われています。油麩丼は親子丼のように卵でとじた登米(とめ)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(にいなめさひ)は、その年の収穫に感謝をし、翌年の豊穣をお祈りする行事です。 和食の日は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として制定されました。 この日は、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」 イギリスはインドを植民地としていたため、イギリス料理の中には、香辛料を使うものがあります。マリガトーニスープは、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	牛乳	のっぺい汁 さばの南部焼き 生揚げと豚肉の味噌炒め		米 里いも ごま でん粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 さば 豚肉 生揚げ 味噌	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	740kcal	33.5g	
6・月	ごはん	牛乳	大根の味噌汁 鶏肉のにんにく味噌焼き こんにやくと 茎わかめのきんぴら煮		米 油 砂糖 こんにやく ごま ごま油	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 茎わかめ さつま揚げ	大根 長ねぎ しょうが にんにく にんじん	664kcal	30.1g	
7・火	ゆで中華めん	牛乳	あんかけ焼きそばの具 炒めナムル みかん		中華めん 油 でん粉 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 いか	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ 白菜 大豆 やし チンゲン菜 みかん 小松菜	652kcal	36.4g	
8・水	ごはん	牛乳	豆腐と白菜の味噌汁 ハンバーグおろしソース 青菜とコーンのソテー		米 油 砂糖 でん粉 ラード	牛乳 豆腐 わかめ 味噌 ハム 大豆 鶏肉 豚肉	えのきだけ 白菜 長ねぎ 大根 にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 トマト にんにく しょうが 小松菜	650kcal	25.2g	
9・木	ごはん	牛乳	さつま汁 鮭の香味揚げ 大豆とひじきの土佐煮		米 さつまいも でん粉 こんにやく 油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 鮭 大豆 ひじき かつお節	しょうが にんじん 長ねぎ にんにく れんこん ごぼう さやいんげん	773kcal	29.2g	
10・金	ごはん	牛乳	四川豆腐 蒸ししゅうまい(2) 小松菜と卵の炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン 卵	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ しいたけ 小松菜 玉ねぎ	849kcal	37.2g	
13・月	ごはん	牛乳	五目中華スープ いかのから揚げ 水菜と大根のサラダ	青じそドレッシング	米 油 でん粉 青じそドレッシング	牛乳 豚肉 えび 卵 いか	にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが 大根 水菜	723kcal	31.0g	
14・火	コッペパン(背割り)	牛乳	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 油 米粉	牛乳 ベーコン 豚肉 フランクフルト	にんじん 玉ねぎ 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	734kcal	30.4g	
15・水	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 厚焼き玉子のねぎソース 大根と豚肉の煮つけ		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 味噌 豚肉 卵	玉ねぎ 小松菜 しょうが 大根 にんにく 長ねぎ にんじん さやいんげん	733kcal	26.1g	
16・木	ごはん(志波姫米)	牛乳	油麩丼の具 笹かまの磯辺揚げ なす炒り	郷土料理「宮城県」	米 砂糖 しらたき 小麦粉 でん粉 油 油麩(小麦粉)	牛乳 卵 笹かまぼこ 青のり 豚肉 油揚げ 味噌	にんじん 玉ねぎ しめじ なす さやいんげん	806kcal	32.6g	
17・金	パセリライス	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ みかん	クリームソースドレッシング	米 マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 クリームソースドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 生クリーム	パセリ にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし みかん	741kcal	23.8g	
20・月	ごはん	りんごジュース	豆腐とねぎの味噌汁 さつまいもコロケ 白菜のおかか煮		米 油 砂糖 さつまいも パン粉 じゃがいも 小麦粉 米粉	豆腐 わかめ 味噌 油揚げ かつお節	大根 長ねぎ にんじん 白菜 えのきだけ 小松菜 りんご	735kcal	16.5g	
21・火	ごはん	牛乳	かき玉汁 ほっけの塩焼き 根菜の煮物		米 でん粉 油 里いも 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 ほっけ	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ れんこん ごぼう	670kcal	30.5g	
22・水	ゆでスパゲッティ	牛乳	チキンクリームソース ハムと野菜のソテー りんご(1/8)		スパゲッティ バター 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ハム	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 枝豆 キャベツ りんご	815kcal	36.1g	
24・金	ごはん	牛乳	秋の美り汁 いわしの生姜煮 ごぼうの炒め煮	行事食「新嘗祭」「和食の日」	米 さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 味噌 いわし 豚肉	大根 しめじ にんじん 小松菜 長ねぎ ごぼう さやいんげん しょうが	708kcal	29.2g	
27・月	ごはん	牛乳	なめこの味噌汁 さばの塩焼き じゃがいもの塩麴炒め		米 油 でん粉 じゃがいも 塩麴	牛乳 豆腐 味噌 豚肉 さば	なめこ 長ねぎ にんにく しょうが さやいんげん	728kcal	30.3g	
28・火	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 ししゃもフライ(2) 切干大根と小松菜の炒めもの	ソース	米 ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	牛乳 味噌 いわし たら 大豆 子持ちししゃも	ごぼう れんこん 大根 長ねぎ にんじん 小松菜	741kcal	29.9g	
29・水	食パン	牛乳	マリガトーニスープ 鶏肉のハニーソースがけ マッシュポテト	いちごジャム 世界の料理「イギリス」	食パン 油 米 でん粉 バター はちみつ じゃがいも いちごジャム	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく りんご にんじん 玉ねぎ トマト	778kcal	32.5g	
30・木	ごはん	牛乳	ポークカレー キャベツとコーンのソテー みかん		米 油 じゃがいも カレールー	牛乳 豚肉 ウィンナー	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし ピーマン キャベツ みかん	790kcal	25.3g	

※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
	740kcal	29.5g

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『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〉 ・きゅうり ・ピーマン	〈11月に使用予定のもの〉 ・にんじん ・大根 ・長ねぎ ・白菜
---------------------------------------	---