



しょうがっこようよていこんだてひょう

令和7年 4月



いつかいち がっこきゅうしょく
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 のものとなる	おもにからだをつくる ものとなる		
9 ・水	ごはん	ぎゅう にゅう		じゃがいものみそしる さわらのこうみだれ だいこんと ぶたにくのつけ	こめ じゃがいも あぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ みそ さわら ぶたにく	たまねぎ 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	580kcal 24.6g
10 ・木	ごはん	ぎゅう にゅう	わふう ドレッシング	ぶたんのぐ きゅうりと だいこんのサラダ きよみオレンジ(1/4)	こめ しらたき さとう あぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しいだけ きよみオレンジ だいこん キャベツ きゅうり	549kcal 24.7g
11 ・金	ごはん	ぎゅう にゅう		わふうマーボーどうふ やきししゃも はるさめのいためもの	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ こもちししゃも ハム	しょうが だけのこ ながねぎ にんじん しめじ こまつな ににく さやいんげん	602kcal 30.0g
14 ・月	ゆでうどん	ぎゅう にゅう		さんさいいり うどんのつけじる いかのこまだれかけ ごぼうとぶたにくの カレーに	ゆでうどん さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか ぶたにく	にんじん わらび ふき ながねぎ こまつな しょうが ごぼう たまねぎ さやいんげん	546kcal 27.1g
15 ・火	ごはん	ミルク コーヒー		ハッシュドポーク オムレツ キャベツと エリンギのソテー	こめ あぶら さとう でんぶん こめこ ハヤシルウ だいすあぶら こむぎこ ラード	ミルクコーヒー ぶたにく たまご ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	623kcal 21.1g
16 ・水	ごはん	ぎゅう にゅう		とうふとえのきの みそしる いわしのしょうがに きんぴらに	こめ あぶら さとう こんにゃく さとう じやがいも みすあめ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし こんぶ ぶたにく	えのきたけ ながねぎ しょうが ごぼう にんじん グリンピース	597kcal 25.5g
17 ・木	ごはん	ぎゅう にゅう		ジュリエンヌスープ とりにくの ガーリックふうみやき チリコンカン	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく たいす	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ににく レモン トマト	530kcal 24.8g
18 ・金	ごはん	ぎゅう にゅう	あおじそ ドレッシング	ごもくじる とうにゅうコロッケ こんにゃくサラダ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん あぶら こんにゃく あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう	にんじん しいだけ たまねぎ ほうれんそう だいこん もやし とうもろこし	566kcal 19.3g
21 ・月	たけのこ ごはん	ぎゅう にゅう		しんたまねぎと わかめのみそしる さばのし油やき にくじやが	こめ あぶら さとう じやがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ さば ぶたにく	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん だけのこ しいだけ さやいんげん	601kcal 27.7g
22 ・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ごま ドレッシング	ポークカレー キャベツと コーンのサラダ みょうかん(1/6)	こめ あぶら じやがいも カレールウ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	ににく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ みょうかん	627kcal 20.1g
23 ・水	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 むしゅうまい(2) きざみこんぶとじやこの ちゅうかいため	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん こまあぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく ちりめんじやこ こんぶ	しょうが ににく にんじん たまねぎ しいだけ はくさい	647kcal 28.7g
24 ・木	ごはん	ぎゅう にゅう		かきたまじる さけのてりやき だいすいり ひじきのにもの	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ ひじき あぶらあげ だいす	にんじん しいだけ こまつな ながねぎ しょうが	556kcal 27.1g
25 ・金	ミルク コッペパン	ぎゅう にゅう	にゅうがく・しんきゅう いわい	マンハッタン クラムチャウダー ハンバーグたまねぎソース こまつなとコーンのソテー ^{おいわいデザート}	ミルクパン ジャガイも あぶら さとう ラード おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく あさり ぶたにく だいす	ににく たまねぎ にんじん かぶ セロリー トマト しょうが とうもろこし こまつな	518kcal 22.9g
28 ・月	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう		ジャージャーめんの にくみそ あげきょうざ(2) いためナムル	ちゅうかめん あぶら でんぶん こまあぶら さとう ごま ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	しょうが ににく にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ だけのこ しいだけ なら だいす もやし チンゲンサイ	611kcal 28.1g
30 ・水	ごはん	ぎゅう にゅう		つみれじる とりにくのからあげ くきわかめのきんぴら	こめ でんぶん あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし たら とりにく ぶたにく くきわかめ	にんじん だいこん しいだけ ながねぎ こまつな しょうが ににく ごぼう	565kcal 24.4g

※食材の都合により、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。

エネルギー	たんぱく質
581kcal	25.1g

食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

①献立の詳細な「調理指示書」「配合表」の配布

- ◆調理指示書…使用食材の分量を記したもの
 - ◆配合表…加工品の原材料を記したもの
- 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。

②飲用牛乳の提供中止

食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者に対し、飲用牛乳の提供を中止します。

なお、申請した場合は、牛乳以外の乳成分を含む飲み物(ミルクコーヒーやヨーグルトドリンク等)も提供中止となります。

③アレルギー対応パンの提供

希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわらず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味についてないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可能性もありますのでご了承ください。

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。

あきる野市の野菜

〈4月に使用予定のもの〉

- ・キャベツ
- ・にんじん

まいきき きゅうよてい
※毎月、給食で使用予定の
のさんやい じょうかい
あきる野産野菜を紹介
しています。

ちゅうい ※注意※

たもの 食べ物がのどに詰まら

ないように、よくかんで

食べましょう。

ふだん 普段から、ご家庭での

しょじ さい しどう
食事の際にもご指導をお

ねが
願いいたします。

ひゅう はじ た
きゅうよく はじ た
給食で、初めて食べる

しょくせい 食材はありますか？

いま 今までアレルギーを

はっしう 発症したことがないで

しょじ じゅう も、症状があらわれるこ

とがあります。給食で初

しょくせい はめ 食べる食材がある場

かい たいちよう とき 合は、体調のよい時に、

かてい た まずは家庭で食べてみる

ことをおすすめします。