



中学校予定献立表



令和 7年 4月

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		
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ		
9・水	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さわらの香味だれ 大根と豚肉の煮付け		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 わかめ みそ さわら 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 大根 さやいんげん	735kcal 30.0g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 季節の食べ物 ・グリーンピース ・新玉ねぎ ・たけのこ ・春キャベツ ・清見オレンジ ・美生柑 ・さわら ・あさり ・わかめ </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> 25日 「入学・進級祝い」 新入生のみなさん、入 学おめでとうございま す。在校生のみなさん は、進級おめでとうござ います。 25日には、お祝いデ ザートを提供します。楽 しみにしてください。 学校給食は、エネル ギー量や栄養バランスを 考えて献立を作成してい ます。 また、日本各地の郷土料 理や、世界の料理も取り 入れ、さまざまな食文化 に触れることができるよ うに工夫しています。 今まで聞いたことがな い料理が出てくること があるかもしれません。め ずらしい料理は、献立メ モで説明しますので、ゼ ひ読んでください。 気になる料理があれ ば、料理の発祥や、その 地域の食文化について調 べてみるのも良いです ね。 4月は、新しい生活へ の期待に胸を膨らませる 一方で、環境が変わり、 疲れやストレスがたまり やすくなる時期でもあり ます。夜は早めに寝て、 朝ごはんをしっかり食べ てから登校しましょう。 </div>
10・木	ごはん	牛乳	豚丼の具 きゅうりと大根のサラダ 清見オレンジ(1/4)	和風 ドレッシング	米 しらたき 砂糖 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 清見オレンジ 大根 キャベツ きゅうり	697kcal 30.2g	
11・金	ごはん	牛乳	和風麻婆豆腐 焼きししゃも(2) 春雨の炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 子持ちししゃも ハム	しょうが たけのこ 長ねぎ にんじん しめじ 小松菜 にんにく さやいんげん	789kcal 40.3g	
14・月	ゆでうどん	牛乳	山菜入りうどんのつけ汁 いかのごまだれかけ ごぼうと豚肉のカレー煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豚肉	にんじん わらび ぶき 長ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう 玉ねぎ さやいんげん	658kcal 32.4g	
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		米 油 ハヤシルウ 米粉 砂糖 でん粉 大豆油 小麦粉 ラード	ミルク 鶏肉 卵 ベーコン	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	786kcal 26.1g	
16・水	ごはん	牛乳	豆腐とえのきの味噌汁 いわしの生姜煮 きんぴら煮		米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 水あめ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ いわし 豚肉	えのきだけ 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん グリンピース	756kcal 31.1g	
17・木	ごはん	牛乳	ジュリエンスープ 鶏肉の ガーリック風味焼き チリコンカン		米 砂糖 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	673kcal 30.5g	
18・金	ごはん	牛乳	五目汁 豆乳コロッケ こんにゃくサラダ	青じそ ドレッシング	米 パン粉 小麦粉 油 こんにゃく 青じそドレッシング 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳	にんじん しいたけ ほうれん草 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	703kcal 22.7g	
21・月	たけのこ ごはん	牛乳	新玉ねぎとわかめの 味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが		米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ さば 昆布 豚肉	玉ねぎ えのきだけ しょうが にんじん さやいんげん たけのこ しいたけ	767kcal 34.1g	
22・火	ごはん	牛乳	ポークカレー キャベツとコーンの サラダ 美生柑(1/6)	ごま ドレッシング	米 油 じゃがいも カレー粉 ごまドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ 美生柑	798kcal 24.3g	
23・水	ごはん	牛乳	生揚げの中華風甘辛煮 蒸ししゅうまい(2) 刻み昆布とじゃこの 中華炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく ごま 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜	843kcal 36.3g	
24・木	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭の照り焼き 大豆入りひじきの煮物		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 鮭 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが	699kcal 33.3g	
25・金	ミルク コッペパン	牛乳	マンハッタン クラムチャウダー ハンバーグ玉ねぎソース 小松菜とコーンのソテー お祝いデザート	入学・進級 祝い	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 ラード お祝いデザート	牛乳 鶏肉 あさり 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん かぶ セロリー トマト しょうが とうもろこし 小松菜	684kcal 30.7g	
28・月	ゆで 中華めん	牛乳	チャーシュー麺の肉味噌 揚げぎょうざ(2) 炒めナムル		中華めん 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま ラード 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 みそ	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ たら 大豆もやし チンゲン菜 キャベツ	762kcal 35.7g	
30・水	ごはん	牛乳	つみれ汁 鶏肉のから揚げ 荳わかめのきんぴら		米 でん粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 いわし たら 鶏肉 豚肉 くきわかめ	にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく ごぼう	720kcal 29.6g	

※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

738kcal

たんぱく質

31.1g

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のもの
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」を除去した味のついてい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。

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

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

