



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいねん がつぶん
令和 7年 6月分

のし あきがわがっこうきょうしゅく
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			エネルギー たんぱく質	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 きのうのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ		
2 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	じゃがいものみそしる さばのしおやき ごぼうのいために		こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく	たまねぎ ごまつな ごぼう さやいんげん	581kcal ----- 24.8g	きせつのためもの ・さやいんげん ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・きゅうり ・なす ・うめ ・パプリカ ・メロン ・あじ
3 ・ 火	ゆで スパゲッティ 	ぎゅう にゅう 	あけなすのトマトソース フランクフルト だいこんときゅうりのサラダ	たまねぎ ドレッシング	スパゲッティ さとう オリーブあぶら あぶら でんぶん 玉ねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム なす にんじん だいこん キャベツ きゅうり	652kcal ----- 23.8g	
4 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こんさいのみそしる さごしのこうみソース なまあげと もやしのいためもの		こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さけ ぶたにく なまあげ かつおぶし	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ ごまつな しょうが にんにく もやし さやいんげん	553kcal ----- 25.9g	
5 ・ 木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとねぎのみそしる あつやきたまご あますあなか だいすといじきへのとさに あじさいせり		こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら あじさいせり	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ たまご ひじき だいす かつおぶし	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	562kcal ----- 21.9g	
6 ・ 金	ミックス ピラフ 	ジョア ブルベリー 	ジュリエットスープ かぼちゃコロッケ ラタトゥイユ		こめ あぶら さとう オリーブあぶら こむぎこ パンこ でんぶん	ジョア(ブルーベリー) ベーコン とりにく だいす	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく スズキーニ ピーマン パプリカ トマト とうもろこし えだまめ かぼちゃ	533kcal ----- 15.5g	
9 ・ 月	ライム コッペパン 	ぎゅう にゅう 	ケーニヒスベルガークロフセ のりいんげんまめの サラダ フルーツポンチ	ごま ドレッシング せいかいのりよう 「ドイツ」	ライムぎパン パター あぶら こむぎこ ごまドレッシング でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム チーズ しろいんげんまめ	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 とうもろこし キャベツ みかん もも ようなし いちご	574kcal ----- 23.3g	このか せかい しょうり 9日 世界の料理 「ドイツ」 ケーニヒスベルガークロフセは肉団子にホワイトソース をかけたドイツ料理で、ケーニヒスベルクは地名、クロフセは団子という意味です。 寒い地域が多いドイツでは、小麦がなかなか育たない ためらい麦を使ったライ麦パンも有名です。 10日 行事食 「入梅」 入梅は、暦の上で梅雨が始まる日、今年は6月10日です。 梅の実が実る時期なので、味付けに梅を使った「いわしの梅煮」を提供します。 この時期のいわしは、あぶらがのっておいしくなり「入梅いわし」と呼ばれます。 25日「大分県」 大分県では、鶏肉を多く食べることで知られ、鶏肉の年間消費量は全国1位です。 とり天は、別府市内にある 県内初のレストラン「東洋軒」が発祥だとされています。昭和初期、既存のメニューの唐揚げが骨付きであったために女性が食べづらいだろうという気遣いから、骨のないも り、大分風にアレンジした ものが始まりです。
10 ・ 火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なめこ汁 いわしのうめ じゃがいものうまに	ぎょうじしよく 「にゅうばい」	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし とりにく さつまあげ	なめこ ながねぎ ごまつな しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん うめ	565kcal ----- 23.7g	
11 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじく とりにくのしょうがやき きんぴらごぼう		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく さつまあげ	しょうが にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	572kcal ----- 26.3g	
12 ・ 木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	やきとうふのちゅうかに だいすとじゃこの あまからあげ れいとうパイ		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ だいす	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ きくらげ パイナップル	594 ----- 25.1g	
13 ・ 金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	くたくさんみそしる ハンバーグおろしソース えだまめ入りソテー		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ハム だいす	しょうが にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しめじ ながねぎ えだまめ キャベツ トマト にんにく	549kcal ----- 22.5g	
16 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	だいこんのみそしる あじのなんばんづけ じゃがいもの しおこうじいため		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ あじ ぶたにく	だいこん ながねぎ たまねぎ パプリカ にんにく しょうが さやいんげん	606kcal ----- 25.4g	
17 ・ 火	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	たんたんめんのつけじる パオ きざみこんぶのピリからいため		ちゅうかめん ごま でんぶん ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう こんぶ さつまあげ とりにく	しょうが にんにく だけのこ にんじん ししじき もやし ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	514kcal ----- 24.0g	うめ み みの じき す。梅の実が実る時期なので、味付けに梅を使った「いわしの梅煮」を提供します。 この時期のいわしは、あぶらがのっておいしくなり「入梅いわし」と呼ばれます。 25日「大分県」 大分県では、鶏肉を多く食べることで知られ、鶏肉の年間消費量は全国1位です。 とり天は、別府市内にある 県内初のレストラン「東洋軒」が発祥だとされています。昭和初期、既存のメニューの唐揚げが骨付きであったために女性が食べづらいだろうという気遣いから、骨のないも り、大分風にアレンジした ものが始まりです。
18 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	うちまめじる めばるのこまだれ にくやさいいため		こめ あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ めばる ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	543kcal ----- 26.8g	
19 ・ 木	パセリライス 	ぎゅう にゅう 	ホークストロガノフ チーズオムレツ ベーコンポテト		こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース とうもろこし パセリ	618kcal ----- 24.5g	
20 ・ 金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かきたまじる やさいかきあげ ぶたにくともやしの いためもの		こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	にんじん ししじき ごまつな ながねぎ たまねぎ しょうが しょうが にんにく もやし にら	623kcal ----- 23.8g	
23 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ホークカレー こんにゃくサラダ メロン(1/16)	ちゅうか ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ こんにゃく ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご だいこん とうもろこし メロン	621kcal ----- 20.8g	
24 ・ 火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	すましじる さけのてりやき ぶたにくともやしの みそいため		こめ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ さけ ぶたにく みそ	にんじん ごまつな しょうが だけのこ さやいんげん	532kcal ----- 25.2g	
25 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	だんごじる とりてん わかめとしめじのびたし	きょうどりよう 「おおいけん」	こめ さといも すいとん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ちくわ わかめ	にんじん ごぼう ししじき ながねぎ しめじ	581kcal ----- 26.6g	けんないいつ 県内初のレストラン「東洋軒」が発祥だとされています。昭和初期、既存のメニューの唐揚げが骨付きであったために女性が食べづらいだろうという気遣いから、骨のないも り、大分風にアレンジした ものが始まりです。
26 ・ 木	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	さわにわん いかのてっぴんやき にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが たまねぎ さやいんげん	545kcal ----- 24.8g	
27 ・ 金	コッペパン (せわり) 	ぎゅう にゅう 	まめいりミネストローネ しろみずかなのフライ キャベツとコーンのソテー	ソース	パン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいす メルルサーウインナー	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ	576kcal ----- 29.2g	
30 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なまあげのあまからに やきししゃも いためごぼうサラダ	ソイグ マツナ	こめ あぶら さとう ソイグ マツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こちらししゃも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ししじき ごぼう とうもろこし	605kcal ----- 27.3g	
※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 576kcal	たんぱく質 24.3g

※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。

★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。

*26日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

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

あきる野市の野菜

5月(5月使用予定のもの)

・ながねぎ
・ごまつな
・キャベツ

6月(6月使用予定のもの)

・キャベツ・ごまつな
・だいこん・にんじん
・ながねぎ・たまねぎ
・じゃがいも