



中学校予定献立表



令和 7年 6月分

あきる野市秋川学校給食センター

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		
2・月	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さばの塩焼き ごぼうの炒め煮		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 味噌 さば 豚肉	玉ねぎ 小松菜 ごぼう さやいんげん	737kcal ----- 30.3g	きせつのたべもの ・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 ・梅 ・パプリカ ・メロン ・あじ 🍴🍴🍴🍴🍴 9日 世界の料理 「ドイツ」 ケーニヒスベルガークロブ 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、クロブ 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 ためライ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 まる日で、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、脂が 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 う道連れから、骨のないもも 肉を食べやすい大きさに切 り、天ぷら風にアレンジした ものが始まりました。 🍴🍴🍴🍴🍴
3・火	ゆで スパゲッティ	牛乳	揚げなすのトマトソース フランクフルト 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎ ドレッシング	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油 でん粉 玉ねぎドレッシング	牛乳 ベーコン フランクフルト	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム なす にんじん 大根 キャベツ きゅうり	804kcal ----- 28.7g	
4・水	ごはん	牛乳	根菜の味噌汁 さごしの香味ソース 生揚げともやしの炒め物		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 味噌 さごし 豚肉 生揚げ かつお節	ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく もやし さやいんげん	697kcal ----- 31.7g	
5・木	ごはん	牛乳	豆腐とねぎの味噌汁 厚焼き玉子の甘酢あんかけ 大豆とひじきの土佐煮 あじさいゼリー		米 砂糖 でん粉 ごま油 油 あじさいゼリー	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵 ひじき 大豆 かつお節	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	754kcal ----- 26.8g	
6・金	ミックス ピラフ	ジョア ブルベリー	ジュリエンスープ かぼちゃコロッケ ラタトゥイユ		米 油 オリーブ油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	ジョア(ブルーベリー) ベーコン 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく ズッキーニ ピーマン パプリカ トマト とうもろこし 枝豆 かぼちゃ	684kcal ----- 19.0g	
9・月	ライ麦 コッペパン	牛乳	ケーニヒスベルガークロブセ 白いんげん豆のサラダ フルーツポンチ	ごま ドレッシング 「ドイツ」	ライ麦パン バター 油 小麦粉 砂糖 ごまドレッシング でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム チーズ 白いんげん豆	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 とうもろこし キャベツ みかん もも 洋なし いちご	693kcal ----- 28.9g	
10・火	ごはん	牛乳	なめこ汁 いわしの梅煮 じゃがいもの旨煮	行事 「入梅」	米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 でん粉	牛乳 豆腐 油揚げ いわし 鶏肉 さつま揚げ	なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん 梅	713kcal ----- 28.9g	
11・水	ごはん	牛乳	豚汁 鶏肉のしょうが焼き きんぴらごぼう		米 じゃがいも 油 こんにゃく 油 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	721kcal ----- 31.8g	
12・木	ごはん	牛乳	焼き豆腐の中華煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ 冷凍パイ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	しょうが にんにく にんじん にら 玉ねぎ きくらげ パインアップル	749kcal ----- 31.0g	
13・金	ごはん	牛乳	具だくさん味噌汁 ハンバーグおろしソース 枝豆入りソテー		米 じゃがいも 油 こんにゃく 油 砂糖 でん粉 ラード	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 ハム 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 枝豆 キャベツ トマト にんにく	695kcal ----- 28.1g	
16・月	ごはん	牛乳	大根の味噌汁 あじの南蛮漬け じゃがいもの塩麹炒め		米 でん粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豆腐 わかめ 味噌 あじ 豚肉	大根 長ねぎ 玉ねぎ パプリカ にんにく しょうが さやいんげん	766kcal ----- 30.9g	
17・火	ゆで 中華めん	牛乳	坦々めんのつけ汁 パオス 刻み昆布のピリ辛炒め		中華めん ごま でん粉 ごま油 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 味噌 豆乳 昆布 さつま揚げ 鶏肉	しょうが にんにく だけのこ にんじん ししだけ もやし 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ	657kcal ----- 30.6g	
18・水	ごはん	牛乳	打ち豆汁 めばるのごまだれ 肉野菜炒め		米 油 ごま 砂糖 でん粉	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 めばる 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	688kcal ----- 32.9g	
19・木	パセリライス	牛乳	ホークストロガノフ チーズオムレツ ベーコンポテ		米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ラード 小麦粉	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ 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	825kcal ----- 28.4g	
20・金	ごはん	牛乳	かきたま汁 野菜かき揚げ 豚肉ともやしの炒めもの		米 でん粉 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 かつお節	にんじん ししだけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし にら	793kcal ----- 29.3g	
23・月	ごはん	牛乳	ホークカレー こんにゃくサラダ メロン(1/16)	中華 ドレッシング	米 油 じゃがいも カレー粉 こんにゃく 中華ドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご 大根 とうもろこし メロン	756kcal ----- 24.9g	
24・火	ごはん	牛乳	すまし汁 鮭の照り焼き 豚肉と野菜のみそ炒め		米 醤油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 鮭 豚肉 味噌	にんじん 小松菜 しょうが だけのこ さやいんげん	665kcal ----- 30.7g	
25・水	ごはん	牛乳	だんご汁 とり天 わかめとしめじの煮浸し	郷土料理 「大分県」	米 さといも すいとん 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 ちくわ わかめ	にんじん ごぼう ししだけ 長ねぎ しめじ	738kcal ----- 32.4g	
26・木	ごはん (ひとめぼれ)	牛乳	沢煮鮎 いかの鉄板焼き 肉じゃが		米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 いか	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ さやいんげん	689kcal ----- 30.0g	
27・金	コッペパン (背割り)	牛乳	豆入りミネストローネ 白身魚のフライ キャベツとコーンのソテー	ソース	パン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 メルルース ワインナー	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ	738kcal ----- 36.4g	
30・月	ごはん	牛乳	生揚げの甘辛煮 焼きししゃも 炒めごぼうサラダ	ソテー	米 油 砂糖 ソテー マスター	牛乳 豚肉 生揚げ 子持ちししゃも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ だけのこ ししだけ ごぼう とうもろこし	785kcal ----- 36.7g	
※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 731kcal	たんぱく質 29.9g	

* 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月に使用したもの)

・長ねぎ
・小松菜
・玉ねぎ

(6月に使用予定のもの)

・キャベツ・小松菜
・大根・にんじん
・長ねぎ・玉ねぎ
・じゃがいも