



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわねんがつぶん
令和7年6月分

あきる野市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			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 きいろのグループ	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 ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく	たまねぎ こまつな ごぼう	566kcal 24.1g	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 ・うめ ・パプリカ ・メロン ・あじ 世界の料理 「ドイツ」 ケー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、ケーヒスベルクは地名、クロブ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。 「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。 「大分県」 大分県では、鶏肉を多く食べることで知られ、鶏肉年間消費量は全国1位です。 とり天は、別府市内にあるけんないばつ とうようけん 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ただろうという気遣いから、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です。
3火	ゆで スパゲッティ	ぎゅうにゅう	あげなすのトマトソース チーズオムレツ だいこんときゅうりのサラダ	わふう 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 わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ	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	626kcal 23.6g	
4水	ごはん	ぎゅうにゅう	こんさいのみそしる さごしのこみソース なまあげと もやしのためもの		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 さごし 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 こまつな しょうが にんにく もやし さやいんげん	554kcal 26.1g	
5木	ごはん	ぎゅうにゅう	やきとうふのちゅうかに だいすつとじょこの あまからあげ れいとウハイン		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 いら たまねぎ きくらげ パイナップル	594kcal 25.1g	
6金	ミックス ピラフ	ショア ブルーベリー	ジュリエンヌスープ 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	ショア(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 スッキーニ 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	551kcal 16.5g	
9月	ライむぎ コッパン	ぎゅうにゅう	ケーヒスベルガークロブセ しろいんげんまめの サラダ フルーツポンチ	ごま ドレッシング	ライむぎパン 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	
10火	ごはん	ぎゅうにゅう	なめこ汁 いわしのうめに じゃがいものうまに あじさせりー	ぎょうじしよく 「にゅうばい」	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら でんぶん あじさいせりー	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 こまつな しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん うめ	597kcal 24.5g	
11水	ごはん	ぎゅうにゅう	とんじる 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 こんにやく 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	573kcal 26.3g	
12木	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふとねぎのみそしる あつきたまごの あますあんかけ だいすつとじょこのとさに		こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	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	541kcal 22.1g	
13金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぐたくさんみそしる 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 こんにやく 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	559kcal 23.6g	
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 しおこうじのため		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 さつまあげ 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	607kcal 25.6g	
17火	ゆで ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	たんたんめんつけ ハオス きざみこんぶのピリからいために		ちゅうかめん ごま でんぶん ごまあぶら あぶら こんにやく 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 たけのこ にんじん しいたけ もやし ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	534kcal 25.9g	
18水	ごはん	ぎゅうにゅう	うちまめじる めばるのごまだれ にくやさしいため		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 26.9g	
19木	パセリライス	ぎゅうにゅう	ポークストロガノフ フランクフルト 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 ベーコン フランクフルト	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	651kcal 24.7g	
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 しいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし いら	623kcal 23.8g	
23月	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー こんにやくサラダ 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 こんにやく 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	616kcal 20.7g	
24火	ごはん	ぎゅうにゅう	すましじる さけのてりやき ぶたにくとやさしい みそいため		こめ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とうふ さけ ぶたにく みそ	にんじん こまつな しょうが たけのこ さやいんげん	541kcal 26.0g	
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	きょうどりょうり 「おおいたけん」	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 しいたけ ながねぎ しめじ	575kcal 26.4g	
26木	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅうにゅう	さわにわん いかのてっばんやき 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	569kcal 25.7g	
27金	コッパン (せわり)	ぎゅうにゅう	まめいりミネストローネ しろみさかなのフライ 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 メルルーサウインター	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 やしししゃも いためごぼうサラダ	ソテー	こめ あぶら さとう ソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こもやししゃも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう とうもろこし	607kcal 28.7g	

※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。
 ★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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	580kcal	24.7g

※26日のごはらは、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

あきる野市の野菜
 (6月に使用予定のもの)
 ・キャベツ
 ・だいこん
 ・たまねぎ
 ・じゃがいも