



中学校予定献立表



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	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 す		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	エネルギー	
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質	
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	714kcal 29.5g	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
3・火	ゆでスパゲッティ 	牛乳 	揚げなすのトマトソース チーズオムレツ 大根ときゅうりのサラダ	和風ドレッシング	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油 でん粉 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン 卵 チーズ	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	811kcal 26.4g	
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	698kcal 31.8g	
5・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 パイナップル	749kcal 31.0g	
6・金	ミックスピラフ 	ジョア(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		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 スズキーニ ピーマン パプリカ トマト とうもろこし 枝豆 かぼちゃ	707kcal 20.4g	
9・月	ライ麦コッペパン 	牛乳 	ケーニヒスベルガークロプセ 白いんげん豆のサラダ フルーツボンチ	ごまドレッシング 世界の料理「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	741kcal 29.2g	
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 あじさいゼリー	行事「入梅」	米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 でん粉 あじさいゼリー	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	745kcal 29.7g	セは団子という意味です。 寒い地域が多いドイツで
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 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 31.9g	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
12・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		米 砂糖 でん粉 ごま油 油	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	739kcal 27.0g	ンも有名です。
13・金	ごはん 	牛乳 	貝だくさん味噌汁 ハンバーグおろしソース 枝豆入りソテー		米 じゃがいも 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	712kcal 29.3g	世界の料理「ドイツ」 10日 行事食「入梅」
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 31.0g	入梅は、暦の上で梅雨が始まる日で、今年は6月10日です。
17・火	ゆで中華めん 	牛乳 	担々めんにつけ汁 ハオズ(2) 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 たけのこ にんじん しいたけ もやし 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ	683kcal 33.1g	す。梅の実が実る時期なので、味付けに梅を使った「い
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	わしの梅煮」を提供します。
19・木	バセリライス 	牛乳 	ボークストロガノフ フランクフルト ベーコンポテト		米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ラード 小麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン フランクフルト	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	830kcal 30.8g	この時期のいわしは、脂がのっておいしくなり「入梅い
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 しいたけ 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	わし」と呼ばれます。 世界の料理「ドイツ」 25日「大分県」
23・月	ごはん 	牛乳 	ボークカレー 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 カレーパウダー 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	721kcal 24.2g	大分県では、鶏肉を多く食
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 たけのこ さやいんげん	678kcal 31.7g	べることで知られ、鶏肉年間消費量は全国1位です。
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 しいたけ 長ねぎ しめじ	730kcal 32.0g	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
26・木	ごはん(ひとめぼれ) 	牛乳 	沢煮碗 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	720kcal 31.2g	揚が
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 メルルーサ ウインナー	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	女性が食べづらいだろうとい
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 ソテー用野菜	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 たけのこ しいたけ ごぼう とうもろこし	777kcal 38.4g	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。
※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 736kcal	たんぱく質 30.3g	世界の料理「ドイツ」 25日「大分県」

* 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。
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
- ・大根
- ・玉ねぎ
- ・じゃがいも