



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和 7年 9月分

いつかいち がつこうしゅう
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 栄養価	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 さいろのグループ		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			
1・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	すいとん さけのねぎみそやき いんげんと きのこのごまいため	ぎょうじしよく 「ほうさいのひ」	こめ すいとん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ しょうが にんにく さやいんげん しめじ えのきたけ キャベツ	574kcal たんぱく質 25.3g	きせつのたべもの しょうが ・セロリー ピーマン じゃがいも さやいんげん とうがん ・しめじ しいたけ ・なめこ ぶどう ・なし かつお ・さけ ふつか ぎょうじしよく 2日 行事食 「防災の日」 ねん がつついでち 1923年9月1日に かんとう だいじんさい 「関東大震災」という大 きな地震が起こりました。 その後、災害への備えを 忘れないう、9月1日 を「防災の日」としまし た。 「すいとん」は震災後に 炊き出してよく作られる 料理です。 きょうどりょうり 11日 郷土料理 「広島県」 呉汁は広島県を中心に しょうどりょうり 24日 世界の料理 「インド」 豆はベジタリアンが多	
2・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チキンカレー コロコロソー なし(1/6)		こめ あぶら じゃがいも カレーウ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし えだまめ なし	608kcal たんぱく質 20.4g		
3・水	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	にくうどんのつけじる ささかまのてんぷら なまあげのあまからに		ゆでうどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまほこ とりにく なまあげ	えのきたけ しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん	559kcal たんぱく質 27.6g		
4・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとねぎのみそしる さばのしおやき とりにくごぼうのもの		こめ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さば とりにく	ながねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	586kcal たんぱく質 28.9g		
5・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごまじる ポテコロッケ だいすいりひじきのものに		こめ ごま じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう いわし あぶら ひじき あぶらあげ だいす たら	にんじん だいこん ながねぎ かぼちゃ たまねぎ えだまめ	552kcal たんぱく質 18.8g		
8・月	くろざとう パン 	ぎゅう にゅう 	ニョッキのクリームに だいこんときゅうりのサラダ ぶどう (2)	たまねぎ ドレッシング	くろざとうパン バター でんぶん しょうしんこ こむぎこ じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム たまこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ きゅうり きょうほ	555kcal たんぱく質 19.5g		
9・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	けんちんじる さわらのさいきょうだれ はくさいのいためもの		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さわら みそ ハム	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが さやいんげん はくさい	542kcal たんぱく質 26.5g		
10・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ジャーチャンとうふ むししゅうまい(2) きざみこんぶの ヒリからいため		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ こんぶ さつまあげ	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこ キャベツ ながねぎ たまねぎ	637kcal たんぱく質 29.1g		
11・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごじる ひろしまトンチキレモン みかんゼリー	きょうどりょうり 「ひろしまけん」	こめ じゃがいも こめこ あぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう だいす みそ とりにく ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しもにんにく しょうが たまねぎ しいたけ マーマレード	554kcal たんぱく質 21.6g		
12・金	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	なめこじる さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば さつまあげ	なめこ ながねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう	559kcal たんぱく質 24.7g		
16・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごもくじる かつおのたまねぎソース ぶたにくと もやしのいためもの		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお ぶたにく かつおぶし	にんじん しいたけ こまつな しょうが たまねぎ にんにく もやし だいこん	628kcal たんぱく質 29.6g		
17・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	みそちゃんこじる とりにくのてりやき じゃがいもの しおこうじため		こめ こんにやく あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	にんじん はくさい ごぼう しょうが にら にんにく さやいんげん たまねぎ	561kcal たんぱく質 27.8g		
18・木	ゆで スパゲッティ 	ぎゅう にゅう 	ベーコンと きのこのアラビアータ フライドポテト コールスローサラダ	グリ-ミルソフト ドレッシング	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん じゃがいも グリ-ミルソフト レタツグ	ぎゅうにゅう ベーコン さつまあげ	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム トマト さやいんげん にんじん とうもろこし キャベツ	641kcal たんぱく質 20.8g		
19・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぶたにくと だいこんのみそしる ちくわのいそべあげ こまつなのびだし		こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ あおのり あぶらあげ	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな	552kcal たんぱく質 20.9g		
22・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	じゃがいものうまに やしきしゃも ピーマンと じゃこのいためもの		こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こちりしゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ピーマン	556kcal たんぱく質 24.3g		
24・水	ナン 	ミルク コーヒー 	キーマカレー オムレツ まめサラダ	せかいのりょうり 「インド」	ナン あぶら さとう カレーウ でんぶん かんきつドレッシング	ミルクコーヒー ぶたにく だいす たまご ひよこまめ いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご きょうり とうもろこし キャベツ	549kcal たんぱく質 25.4g		
25・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる ホキのごまだれ なまあげと もやしのいためもの		こめ じゃがいも こんにやく あぶら こま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ホキ とりにく なまあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく もやし	585kcal たんぱく質 27.7g		
26・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうがんの ちゅうかたまごスープ あげきょうざ(2) マーボーはるさめ		こめ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ こむぎこ ラード	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん しいたけ とうがん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ キャベツ にら	573kcal たんぱく質 21.3g		
29・月	パセリ ライス 	ぎゅう にゅう 	ハッシュドボーク ポテトサラダ りんごゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	こめ あぶら ハヤシルウ こむぎ ラード さとう こめ オリーブあぶら じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし えだまめ パセリ トマト	642kcal たんぱく質 20.9g		
30・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	あきのみりじる いかのからあげ はくさいと ベーコンのいためもの		こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ いか ベーコン	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが はくさい たまねぎ	597kcal たんぱく質 23.6g		

※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。

★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。

平均栄養師

エネルギー
581kcal

たんぱく質
24.2g

糖類効果が加わります。

※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。

★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。

*12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：042-558-1123 FAX：042-559-8008

あきる野市の野菜

〈7月に使用したもの〉

- ・じゃがいも
- ・たまねぎ
- ・とうもろこし

〈9月の使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- ・きゅうり
- ・にんじん