



# 中学校予定献立表



令和 7年 10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<br>黄色のグループ                                     | 主に体の組織を作る<br>赤のグループ                                         | 主に体の調子を整える<br>緑のグループ                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1・水                                   | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | 沢煮焼<br>鶏肉のねぎ塩焼き<br>里いものごま味噌煮                |                 | 米 油 砂糖 ごま油<br>ごま 里いも                                      | 牛乳 豚肉 鶏肉 味噌                                                 | にんじん 大根 ごぼう<br>えのきたけ 長ねぎ しょうが<br>にんにく さやえんどう                       | 699kcal<br>32.7g | <div>季節の食べ物</div> <div>・里いも ・じゃがいも ・ごぼう<br/>・にんじん ・れんこん<br/>・りんご ・さやいんげん<br/>・しめじ ・しいたけ<br/>・マッシュルーム<br/>・かつお ・鮭 ・さば</div> <div>2日 行事食<br/>「十五夜」</div> <div>今年の十五夜は10<br/>月6日です。十五夜は<br/>旧暦の8月15日に見<br/>られる満月の日に、秋<br/>の実りに感謝をする行<br/>事です。</div> <div>この日は、白玉団子<br/>を入れた月見汁を提供<br/>します。団子がのどに<br/>詰まらないように、よ<br/>く噛んで食べましょ<br/>う。</div> <div>16日 世界の料理<br/>「ブラジル」</div> <div>「ブッシュェーロ」<br/>は、肉・豆・野菜をふ<br/>んだんに使ったブラジ<br/>ルのスープです。ブラ<br/>ジルでは豆がよく食べ<br/>られており、豆を使っ<br/>た料理が多くありま<br/>す。</div> <div>「フ랑ゴPASSA<br/>リーニョ」は、すりお<br/>ろした玉ねぎや調味料<br/>に鶏肉を漬け込み、で<br/>ん粉をまぶして揚げた<br/>料理です。</div> <div>27日 郷土料理<br/>「大阪府」</div> <div>ごんぼ汁は、ごぼう<br/>と卵の花を入れること<br/>が特徴のすまし汁で<br/>す。江戸時代に、淀川<br/>を行き来する船の客に<br/>「ごんぼ汁、くらわん<br/>か」と言って売ってい<br/>たといわれています。<br/>具だくさんで、おな<br/>かの調子を整える食物<br/>繊維が豊富な料理で<br/>す。</div> <div>あきる野市の野菜</div> <div>〈9月に使用したもの〉<br/>・長ねぎ</div> <div>〈10月に使用予定のもの〉<br/>・キャベツ<br/>・小松菜<br/>・大根<br/>・にんじん<br/>・長ねぎ</div> |
| 2・木                                   | さつまいも<br>ごはん<br> | 牛乳<br>      | 月見汁<br>鮭の照り焼き<br>こんにゃくとちくわ<br>の煮物           | 行事食<br>「十五夜」    | 米 油 さつま芋 米粉<br>でん粉 こんにゃく<br>砂糖                            | 牛乳 鶏肉 鮭 ちくわ                                                 | にんじん 大根 しいたけ<br>小松菜 長ねぎ しょうが<br>さやいんげん                             | 710kcal<br>28.9g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3・金                                   | コッペパン<br>        | 牛乳<br>      | きのこのチャウダー<br>ジャーマンポテト<br>みかん                |                 | パン パター<br>油 小麦粉<br>じゃがいも 砂糖                               | 牛乳 鶏肉 大豆<br>いんげん豆 チーズ<br>生クリーム ベーコン                         | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ しめじ マッシュルーム パ<br>セリ みかん                      | 725kcal<br>27.5g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6・月                                   | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | しめじの味噌汁<br>野菜かき揚げ<br>五目豆                    |                 | 米 油 小麦粉<br>でん粉 ごま油 砂糖                                     | 牛乳 油揚げ わかめ<br>味噌 大豆 昆布<br>ちりめんじゃこ                           | 白菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ<br>にんじん ごぼう れんこん<br>しいたけ                            | 759kcal<br>23.5g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7・火                                   | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | 豚丼の具<br>いんげんと白菜の<br>おかか和え<br>レモンゼリー         |                 | 米 油 しらたき 砂糖<br>レモンゼリー                                     | 牛乳 豚肉 かつお節                                                  | しょうが にんじん 玉ねぎ<br>しいたけ 長ねぎ さやいんげん 白<br>菜                            | 683kcal<br>30.3g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8・水                                   | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | 衣笠煮<br>白身魚の天ぷら<br>小松菜の炒めもの                  |                 | 米 油 砂糖 小麦粉<br>でん粉                                         | 牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 木ネ<br>ハム                                        | しょうが にんじん 玉ねぎ<br>しいたけ 長ねぎ エリンギ<br>小松菜                              | 801kcal<br>37.0g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9・木                                   | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | ほうとう<br>いかのレモン風味焼き<br>もやしといんげんの<br>炒めもの     |                 | 米 油 ほうとうめん<br>ごま油 砂糖                                      | 牛乳 豚肉 味噌 いか<br>ベーコン                                         | しょうが にんじん 大根<br>かぼちゃ 白菜 長ねぎ にんにく<br>レモン もやし さやいんげん                 | 707kcal<br>30.1g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10・金                                  | 食パン<br>          | りんご<br>ジュース | 鶏肉と豆のトマト煮<br>鮭のマリネ<br>チンゲン菜のソテー             |                 | 食パン 油<br>じゃがいも 砂糖<br>でん粉                                  | 鶏肉 白いんげんまめ 鮭 ハ<br>ム                                         | りんごジュース にんにく<br>にんじん 玉ねぎ ビーマン<br>マッシュルーム トマト レモン<br>チンゲン菜          | 700kcal<br>29.7g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 14・火                                  | ごはん<br>(ひとめぼれ)   | 牛乳<br>      | 打ち豆汁<br>ししゃもの南蛮だれ(2)<br>ごぼうのごま炒め            |                 | 米 油 里いも 砂糖<br>ごま油 こんにゃく<br>ごま                             | 牛乳 大豆 油揚げ 味噌<br>子持ちししゃも 豚肉<br>さつま揚げ                         | にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ<br>ごぼう しめじ                                         | 712kcal<br>32.6g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 15・水                                  | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | 大根の味噌汁<br>厚焼き玉子<br>肉じゃが                     |                 | 米 油 じゃがいも<br>砂糖 でん粉                                       | 牛乳 油揚げ わかめ 味噌<br>卵 豚肉                                       | 大根 長ねぎ しょうが にんじん<br>玉ねぎ さやいんげん                                     | 741kcal<br>24.6g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16・木                                  | コーン<br>ライス       | 牛乳<br>      | ブッシュェーロ<br>フ랑ゴPASSAリーニョ<br>キャベツともやしの<br>ソテー | 世界の料理<br>「ブラジル」 | 米 油 じゃがいも<br>でん粉                                          | 牛乳 ベーコン<br>ウインナー ひよこ豆<br>鶏肉 ツナ                              | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>トマト パセリ もやし キャベツ<br>とうもろこし                        | 735kcal<br>28.6g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17・金                                  | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | 豚汁<br>さわらの香味ソース<br>ひじきとちくわの<br>甘辛炒め         |                 | 米 油 じゃがいも<br>こんにゃく 砂糖<br>ごま油                              | 牛乳 豚肉 豆腐 味噌<br>さわら ちくわ ひじき                                  | しょうが にんじん 大根 ごぼう<br>長ねぎ にんにく 玉ねぎ                                   | 701kcal<br>33.5g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 20・月                                  | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | 豆腐とわかめの味噌汁<br>さばの塩焼き<br>じゃがいものそば煮           |                 | 米 油 じゃがいも<br>砂糖                                           | 牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ<br>味噌 さば 鶏肉                                   | えのきたけ 長ねぎ しょうが<br>にんじん 玉ねぎ グリンピース                                  | 723kcal<br>32.3g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 21・火                                  | ゆで<br>中華めん       | 牛乳<br>      | ちゃんぽん麺の具<br>春巻き<br>海藻サラダ                    | 中華ド<br>レッシング    | ゆで中華めん でん粉 油<br>小麦粉 ショートニング<br>中華ドレッシング 砂糖<br>水あめ トラード 春雨 | 牛乳 豚肉 さつま揚げ<br>いか えび わかめ 昆布<br>椎わかめ 赤とさかのり<br>白とさかのり 糸寒天 大豆 | しょうが にんじん 玉ねぎ<br>キャベツ もやし 大根                                       | 654kcal<br>27.7g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 22・水                                  | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | 白菜の味噌汁<br>大根と豚肉の煮付け<br>りんご(1/6)             |                 | 米 油 砂糖                                                    | 牛乳 油揚げ 味噌 豚肉                                                | にんじん えのきたけ 白菜<br>長ねぎ しょうが にんにく 大根<br>さやいんげん りんご                    | 688kcal<br>22.0g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 23・木                                  | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | つみれ汁<br>メンチカツ<br>刻み昆布の炒めもの                  | バック<br>ソース      | 米 油 ごま油<br>こんにゃく 砂糖<br>でん粉 パン粉 小麦粉                        | 牛乳 いわしら 豚肉<br>昆布 さつま揚げ 大豆                                   | にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ<br>ほうれんそう 玉ねぎ                                     | 713kcal<br>25.0g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 24・金                                  | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | 麻婆豆腐<br>蒸しゆうまい(2)<br>こんにゃくサラダ               | ごまド<br>レッシング    | 米 油 砂糖<br>でん粉 こんにゃく<br>ごま油 小麦粉 パン粉<br>ごまドレッシング            | 牛乳 豚肉 豆腐 味噌                                                 | しょうが にんにく だけのこ<br>長ねぎ にら 大根 もやし<br>とうもろこし 玉ねぎ                      | 876kcal<br>38.3g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 27・月                                  | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | ごんぼ汁<br>大豆とじゃこの甘辛揚げ<br>小松菜ときのこの<br>炒めもの     | 郷土料理<br>「大阪府」   | 米 油 でん粉<br>砂糖                                             | 牛乳 鶏肉 油揚げ おから<br>ちりめんじゃこ 大豆<br>ベーコン                         | にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ<br>しめじ 小松菜                                         | 684kcal<br>27.4g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 28・火                                  | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | ボークカレー<br>ほうれん草と<br>コーンのソテー<br>みかん          |                 | 米 油 じゃがいも<br>カレー粉                                         | 牛乳 豚肉 ハム                                                    | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ りんご とうもろこし<br>ほうれんそう みかん                     | 785kcal<br>26.2g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 29・水                                  | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | 豆腐とひき肉の甘辛煮<br>みそこんにゃく<br>野菜の塩麹炒め            |                 | 米 油 砂糖<br>こんにゃく ごま<br>でん粉                                 | 牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉                                              | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ しいたけ 小松菜 しめじ<br>キャベツ                         | 755kcal<br>31.3g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 30・木                                  | ごはん<br>          | 牛乳<br>      | ちゃんこ汁<br>かつおの竜田揚げ<br>刻み昆布と<br>さつま揚げの煮物      |                 | 米 油 でん粉<br>こんにゃく 砂糖                                       | 牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉<br>かつお 昆布 さつま揚げ                                | にんじん 大根 白菜 ごぼう<br>しょうが 長ねぎ 玉ねぎ                                     | 742kcal<br>33.8g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 31・金                                  | コッペパン<br>        | 牛乳<br>      | マカロニのクリーム煮<br>ひよこ豆とキャベツ<br>のサラダ<br>フルーツミックス | 玉ねぎド<br>レッシング   | パン パター<br>油 小麦粉<br>マカロニ<br>玉ねぎドレッシング                      | 牛乳 鶏肉 生クリーム チー<br>ズ ひよこ豆                                    | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ マッシュルーム<br>とうもろこし キャベツ みかん<br>パインアップル もも りんご | 743kcal<br>26.8g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ※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<br>729kcal                                                   | たんぱく質<br>29.6g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

\* 14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生徒の保護者の方へ

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