



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和 7年 10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			えいようか 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	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー	
					さいののグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
1・水	ごはん	ぎゅうにゅう	さわにわんとりにくのねぎしおやき さといもごまみそに		こめ さとう あぶら さといも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく さやえんどう	549kcal 26.8g	きせつ の たべもの ・さといも ・じゃがいも ・さやいんげん ・ごぼう ・にんじん ・れんこん ・りんご ・しめじ ・しいたけ ・マッシュルーム ・かつお ・さけ ・さば ふつか きょうじしよく 2日 行事食 「十五夜」 ことし じゅうごや がむ 今年の十五夜は10月6 日です。十五夜は旧 暦の8月15日に見られ る満月の日に、秋の実り に感謝をする行事です。 この日は、白玉団子を 入れた月見汁を提供しま す。団子がのどに詰ま らないように、よく噛んで 食べましょう。 16日 世界の料理 「ブラジル」 「フッシャーロ」は、 肉・豆・野菜をふんだん に使ったブラジルのスー プです。ブラジルでは豆 がよく食べられており、 豆を使った料理が多くあ ります。 「フランゴパッサリー ニョ」は、すりおろした 玉ねぎや調味料に鶏肉を 漬け込み、でん粉をまぶ して揚げた料理です。 27日 郷土料理 「大阪府」 ごんぼ汁は、ごぼうと うはな いの 卵の花を入れることが特 徴のすまし汁です。江戸 時代に、淀川を行き来す る船の客に「ごんぼ汁、 くらわんか」と言って 売っていたといわれてい ます。 真だくさんで、おなか の調子を整える食物 繊維が豊富な料理です。
2・木	さつまいも ごはん	ぎゅうにゅう	つきみじろ さけのてりやき こんにやくとちくわの にもの	ぎょうじしよく 「じゅうごや」	こめ さつまいも こめこ でんぶん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく さけ ちくわ	にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが さやいんげん	576kcal 23.8g	
3・金	コッパン	ぎゅうにゅう	きのこのチャウダー ジャーマンポテト レモンセリ		パン パター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう レモンセリ	ぎゅうにゅう とりにく だいず いんげんまめ チーズ なまクリーム ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ	553kcal 22.2g	
6・月	ごはん	ぎゅうにゅう	しめじのみそしる じゃこいりかきあげ ごもくまめ		こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ だいず こんぶ ちりめんじゃこ	はくさい しめじ ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ	580kcal 18.7g	
7・火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ いんげんとはくさいの おかかあえ りんご		こめ しらす さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ さやいんげん はくさい りんご	544kcal 24.6g	
8・水	ごはん	ぎゅうにゅう	きぬがさに しろみさかなでんぶん こまつないためもの		こめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ホキ ハム	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ エリンギ こまつな	628kcal 30.0g	
9・木	ごはん	ぎゅうにゅう	ほうとうじろ いかのてっぱんやき もやしといんげんの いためもの		こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか ベーコン	しょうが にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ながねぎ もやし さやいんげん	545kcal 24.6g	
10・金	しよくパン	りんご ジュース	とりにくとたまごの トマトに さけのマリネ あおなソテー		しよくパン あぶら じゃがいも さとう でんぶん	とりにく しろいんげんまめ さけ ハム	りんごジュース にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト レモン チンゲンサイ	538kcal 22.4g	
14・火	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅうにゅう	うちまめじろ ししゃものなんばんだれ ごぼうのごまいため		こめ さといも あぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ みそ こもやしやも ぶたにく さつまあげ	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ ごぼう しめじ	531kcal 23.4g	
15・水	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこんのみそしる あつやきだまご にくじゃが		こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ たまご ぶたにく	だいこん ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	545kcal 20.1g	
16・木	コーン ライス	ぎゅうにゅう	フッシャーロ フランゴパッサリーニョ キャベツともやしの ソテー	せかいの りょうり 「ブラジル」	こめ あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ひよこめ とりにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ もやし キャベツ とうもろこし	577kcal 23.6g	
17・金	ごはん	ぎゅうにゅう	とんじる さわらのこうみソース ひじきとちくわの あまからいため		こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さわら ちくわ ひじき	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく たまねぎ	557kcal 27.5g	
20・月	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふとわかめの みそしる さばのしおやき じゃがいものそぼろに		こめ あぶら じゃがいも 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	えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	559kcal 25.2g	
21・火	ゆで ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめんのぐ はるまき かいそうサラダ	ちゅうか ドレッシング	ちゅうかめん でんぶん あぶら こむぎこ みそあめ ちゅうかドレッシング ラー油はるまき さとう ショートニング	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いちい ちくわ きくわかめ あかとかのり しろとかのり こんぶ いとかなでん だいず	しょうが にんじん たまねぎ キャ ベツ もやし だいこん	537kcal 22.7g	
22・水	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふとひきにくの あまからに やさしいおこしいため みかん		こめ あぶら さとう しおこうじ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ こまつな しめじ キャベツ みかん	593kcal 25.0g	
23・木	ごはん	ぎゅうにゅう	つみれ汁 メンチカツ きざみこんぶの いためもの	バック ソース	こめ あぶら ごまあぶら パン こんにやく さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう いわしら ぶ たにく こんぶ さつまあげ だいず	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ ほうれんそう たまねぎ	591kcal 23.7g	
24・金	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーとうふ むししゅうまい(2) こんにやくサラダ	ごまド レッシング	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまドレッシング パンこむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ にら だいこん もやし とうもろこし たまねぎ	640kcal 30.1g	
27・月	ごはん	ぎゅうにゅう	ごんぼじる だいずとじゃこのあまからあげ きのこのいためもの	きょうど りょうり 「おおさかふ」	こめ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから ちりめんじゃこ だいず ベーコン	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ こまつな	543kcal 22.5g	
28・火	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー こまつなと コーンのソテー みかん		こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 こ まつな みかん	624kcal 21.3g	
29・水	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのみそしる ハンバーグてりやきソース だいこんと ぶたばらのにつけ		こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく だいず	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ こまつな しめじ キャベツ トマト	579kcal 21.6g	
30・木	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゃんこじる かつおのたつたあげ きざみこんぶと さつまあげのにもの		こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく かつお こんぶ さつまあげ	にんじん だいこん はくさい ごぼう しょうが ながねぎ たまねぎ	587kcal 27.6g	
31・金	コッパン	ぎゅうにゅう	とりにくのクリームに ひよこめと キャベツのサラダ フルーツミックス	たまねぎ ドレッシング	パン パター あぶら こむぎこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ひよこめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ みかん パ イナップル もりんご	572kcal 23.1g	
※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 570kcal 24.1g

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』と加工品等にも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