



中学校予定献立表



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	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 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
1・水	ごはん 	牛乳 	沢煮焼 鶏肉のねぎ塩焼き 里いものごま味噌煮		米 油 砂糖 ごま油 ごま 里いも	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく さやえんどう	697kcal 32.6g	季節の食べ物 ・里いも ・じゃがいも ・ごぼう ・にんじん ・れんこん ・りんご ・さやいんげん ・しめじ ・しいたけ ・マッシュルーム ・かつお ・鮭 ・さば 2日 行事食 「十五夜」 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」 「ブッシュェーロ」 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랑ゴPASSA 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。 具だくさんで、おな かの調子を整える食物 繊維が豊富な料理で す。 あきる野市の野菜 〈9月に使用したもの〉 ・長ねぎ 〈10月に使用予定のもの〉 ・小松菜 ・長ねぎ
2・木	さつまいも ごはん 	牛乳 	月見汁 鮭の照り焼き こんにやくとちくわ の煮物	行事食 「十五夜」	米 油 さつま芋 米粉 でん粉 こんにやく 砂糖	牛乳 鶏肉 鮭 ちくわ	にんじん 大根 しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが さやいんげん	718kcal 28.9g	
3・金	コッペパン 	牛乳 	きのこのチャウダー ジャーマンポテト レモンゼリー		パン パター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 レモンゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 いんげん豆 チーズ 生クリーム ベーコン	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム パ セリ みかん	708kcal 27.6g	
6・月	ごはん 	牛乳 	しめじの味噌汁 じゃこいりかき揚げ 五目豆		米 油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 大豆 昆布 ちりめんじゃこ	白菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ	738kcal 22.5g	
7・火	ごはん 	牛乳 	豚丼の具 いんげんと白菜の おかか和え りんご		米 油 しらたき 砂糖 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 しいたけ 長ねぎ さやいんげん 白 菜 りんご	683kcal 30.3g	
8・水	ごはん 	牛乳 	衣笠煮 白身魚の天ぷら 小松菜の炒めもの		米 油 砂糖 小麦粉 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 木ネ ハム	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ エリンギ 小松菜	801kcal 37.0g	
9・木	ごはん 	牛乳 	ほうとう汁 いかの鉄板焼き もやしといんげんの 炒めもの		米 油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 いか ベーコン	しょうが にんじん 大根 かぼちゃ 白菜 長ねぎ もやし さやいんげん	692kcal 32.6g	
10・金	食パン 	りんご ジュース	鶏肉と豆のトマト煮 鮭のマリネ 青菜のソテー		食パン 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	鶏肉 白いんげんまめ 鮭 ハ ム	りんごジュース にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト レモン チンゲン菜	700kcal 29.7g	
14・火	ごはん (ひとめぼれ)	牛乳 	打ち豆汁 ししゃも 南蛮だれ(2) ごぼうのごま炒め		米 油 里いも 砂糖 ごま油 こんにやく ごま	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 子持ちしゃも 豚肉 さつま揚げ	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しめじ	694kcal 31.3g	
15・水	ごはん 	牛乳 	大根の味噌汁 厚焼き玉子 肉じゃが		米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 卵 豚肉	大根 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん	741kcal 24.6g	
16・木	コーン ライス	牛乳 	ブッシュェーロ フ랑ゴPASSAリーニョ キャベツともやしの ソテー	世界の料理 「ブラジル」	米 油 じゃがいも でん粉	牛乳 ベーコン ウインナー ひよこ豆 鶏肉 ツナ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ もやし キャベツ とうもろこし	732kcal 28.5g	
17・金	ごはん 	牛乳 	豚汁 さわらの香味ソース ひじきとちくわの 甘辛炒め		米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さわら ちくわ ひじき	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく 玉ねぎ	701kcal 33.6g	
20・月	ごはん 	牛乳 	豆腐とわかめの味噌汁 さばの塩焼き じゃがいものそば煮		米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 さば 鶏肉	えのきたけ 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	706kcal 30.7g	
21・火	ゆで 中華めん	牛乳 	ちゃんぽん麺の具 春巻き 海藻サラダ	中華ド レッシング	ゆで中華めん でん粉 油 小麦粉 ショートニング 中華ドレッシング 砂糖 水あめ トラード 春雨	牛乳 豚肉 さつま揚げ いか えび わかめ 昆布 まわかめ 赤とさかのり 白とさかのり 糸海苔 大豆	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 大根	648kcal 27.6g	
22・水	ごはん 	牛乳 	豆腐とひき肉の甘辛煮 野菜の塩麹炒め みかん		米 油 砂糖 塩麹	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 小松菜 しめじ キャベツ みかん	747kcal 30.8g	
23・木	ごはん 	牛乳 	つみれ汁 メンチカツ 刻み昆布の炒めもの	バック ソース	米 油 ごま油 こんにやく 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	牛乳 いわしら 豚肉 昆布 さつま揚げ 大豆	にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ ほうれんそう 玉ねぎ	731kcal 26.7g	
24・金	ごはん 	牛乳 	麻婆豆腐 蒸しゆうまい(2) こんにやくサラダ	ごまド レッシング	米 油 砂糖 でん粉 こんにやく ごま油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく だけのご 長ねぎ にら 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	835kcal 38.3g	
27・月	ごはん 	牛乳 	ごんぼ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ きのこの炒めもの	郷土料理 「大阪府」	米 油 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ おから ちりめんじゃこ 大豆 ベーコン	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ 小松菜	692kcal 27.7g	
28・火	ごはん 	牛乳 	ボークカレー 小松菜と コーンのソテー みかん		米 油 じゃがいも カレールー	牛乳 豚肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし ほうれんそう みかん	783kcal 26.0g	
29・水	ごはん 	牛乳 	白菜の味噌汁 ハンバーグ 照り焼きソース 大根と豚バラの煮付け		米 油 砂糖 こんにやく ごま でん粉	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ 鶏肉 大豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 しめじ キャベツ トマト	732kcal 26.8g	
30・木	ごはん 	牛乳 	ちゃんこ汁 かつおの竜田揚げ 刻み昆布と さつま揚げの煮物		米 油 でん粉 こんにやく 砂糖	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 かつお 昆布 さつま揚げ	にんじん 大根 白菜 ごぼう しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	738kcal 33.7g	
31・金	コッペパン 	牛乳 	鶏肉のクリーム煮 ひよこ豆とキャベツ のサラダ フルーツミックス	玉ねぎド レッシング	パン パター 油 小麦粉 マカロニ 玉ねぎドレッシング	牛乳 鶏肉 生クリーム チー ズ ひよこ豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ みかん パインアップル もも りんご	744kcal 29.2g	

※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。

* 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