



しょうがっこうよていこんだてひょう



ふとじ りょうり そつぎょうせい たいしやう いちど た きゅうしよく す きゅうしよく えら こんだて
太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

れいや ねん がつふん
令和 7年 11月分

あきかわがっこうきゅうしよく
秋川学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			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		
					さいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
4・火	くりごはん 	ぎゅう にゅう 	つきみじる いわしのもみじに えだまめいりソテー	ぎょうじしよく 「じゅうさんや」	こめくりあぶら しらたまだんご さとうでんぶん	ぎゅうにゅうとり いわしハム	にんじんだいこん しいたけ こまつなながねぎ えだまめ キャベツ	592kcal 23.2g	きせつのたべもの ・さつまいも ・さいいも ・かぶ・ごぼう ・チンゲンサイ ・だいこん・はくさい ・ほうれんそう ・にんじん ・ながねぎ ・マッシュルーム ・りんご・みかん ・さば・さけ
5・水	さとう あげパン 	ぎゅう にゅう 	ABCスーフ ボークビーンズ みかん		パンあぶらさとう マカロニ	ぎゅうにゅうとり ぶたにくだいず	にんじんだまねぎ セロリー キャベツパセリにんにく トマトみかん	579kcal 20.2g	
6・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぐたくさんみそしる さわらのねぎソース もやしのごまあえいため		こめじゃがいも ごまこんにゃくあぶら さとうでんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそさわら	にんじんだいこん ごぼう しめじながねぎ しょうが にんにくもやしほうれんそう	530kcal 24.3g	
7・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとわかめのみそしる いかのこうみやり じゃこいりきんぴらごぼう かみかみデザート	ぎょうじしよく 「いいはのひ」	こめあぶらさとう ごまあぶら こまくろざとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめあぶらあげ みそ いかちりめんじゃこ そらめめ	えのきたけながねぎ しょうが にんにくにんじん ごぼう	541kcal 26.4g	
10・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はくさいのみそしる がね だいこんと さつまあげのにつけ	きょうどりょうり 「かごしまけん」	こめさつまいも ごまきこさとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とうふさつまあげ	えのきたけはくさい ながねぎ ごぼうにんじん だいこん さやいんげん	578kcal 17.8g	
11・火	ゆで スパゲッティ 	ジョア (ストロベリー) 	カレー・パスタ レモンパセリ キャベツとコーンの ソテー		スパゲッティ バター オリーブあぶら あぶらこむぎこ	ぎゅうにゅうとり にんにく ジョア(ストロベリー) チーズ なまクリーム フランクフルト ベーコン	にんじんだまねぎ ピーマン マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし キャベツ	661kcal 26.4g	
12・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	さわにわん チキンカツ はくさいのにびたし	バック ソース	こめこむぎこ パンこ あぶらさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ はくさい	613kcal 25.7g	
13・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	キーマカレー いんげんとまめのソテー りんご(1/8)		こめあぶら カレー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ひよこまめ	しょうがにんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト さやいんげん りんご とうもろこし	648kcal 24.5g	
14・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふのみそそぼろに しゃも スパイスあげ かいそうサラダ	わふう ドレッシング	こめさとう でんぶん ごまあぶら あぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ くきわめ こちろししゃも わかめ あかときかり こんぶ しろうさかのり いとかんてん	しょうがにんにく にんじん しいたけ チンゲンサイ ながねぎ だいこん	605kcal 26.1g	
17・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はるさめのスープ あつやきたまごの あますあんかけ マーボーじゃがいも		こめはるさめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく みそ	にんじんだまねぎ しいたけ チンゲンサイ ながねぎ しょうがにんにく さやいんげん	642kcal 20.9g	10日 郷土料理 「鹿児島県」 「がね」は、鹿児島 県の特産品として知 られるさつまいもを 使用した料理です。 さつまいもや野菜を 千切りにし、衣をつ けて揚げます。見た 目がかに（鹿児島弁 でがね）に似ている ことから、この名前 がつきました。 27日 世界の料理 「アメリカ」 「パッファローチキ ン」は、ニューヨーク 州パッファロー市発 祥の料理です。揚げ た鶏肉に辛味と酸味 がきいたソースをか けたものです。
18・火	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	きつねうどんのつけ汁 ささかまのいそべあげ ぶたにくとれんこんの いために		ゆでうどん さとう でんぶん こむぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅうとり あぶらあげ ささかま あおのり ぶたにく	しょうが ごぼう ながねぎ こまつな にんじん れんこん さやえんどう	604kcal 25.2g	
19・水	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	すましじる さけのおやき じゃがいもの しおこうじいため	ぎょうじしよく 「わしよくのひ」	こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ さけ ぶたにく	にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが さやいんげん	532kcal 25.4g	
20・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	さつまじる さばのおろしあんかけ だいずいり ひじきのにも		こめさつまいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅうとり みそ さば ひじき あぶらあげ だいず	しょうがにんじん ごぼう ながねぎ だいこん	596kcal 24.9g	
21・金	しよくパン 	ぎゅう にゅう 	とりにくごまめ ブラウンシチュー オムレツ ポテトサラダ	ブルーベリー ジャム ノンエッグ マヨネーズ	パン バター でんぶん さとう ハヤシルウ じゃがいも あぶら オリーブ あぶら ノイグ マヨネーズ	ぎゅうにゅうとり しろいんげん たまご ひよこまめ	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし えだまめ	556kcal 22.8g	
25・火	わかめ ごはん 	ぎゅう にゅう 	さいいものみそしる そいのこまだれ かぶとぶたにくのにも		こめさいいも あぶら こま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ せい ぶたにく わかめ	えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが かぶ にんじん さやいんげん	554kcal 26.8g	
26・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こめゴンタンスープ あげきょうざ(2) ぶたキムチいため	せかいのりょうり 「アメリカ」	こめあぶら こめこ ごまあぶら あぶら さとう ラード でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅうとり ぶたにく	しょうがにんじん しいたけ もやし ながねぎ にんにく にら たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん はくさい キムチ	571kcal 22.0g	
27・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	やさしいスープ パッファローチキン コールスローサラダ	クリーミー フレッシュ ドレッシング	こめ じゃがいも でんぶん あぶら クリーム ソーダ レタス さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじんだまねぎ さやいんげん パセリ にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	568kcal 20.9g	
28・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	おやこに わかめとじゃこのソテー りんご(1/8)		こめ こんにゃく さとう ごまあぶら こま あぶら	ぎゅうにゅうとり たまご わかめ ちりめんじゃこ	しょうがにんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう とうもろこし ながねぎ りんご	557kcal 22.9g	
※食材の都合により、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 585kcal	たんぱく質 23.7g	

※食材の都合により、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。

* 19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。
 ご不明な点がありましたら、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

〈10月に使用したもの〉 〈11月に使用予定のもの〉

- ・ながねぎ
- ・こまつな
- ・だいこん
- ・キャベツ
- ・こまつな
- ・だいこん
- ・ながねぎ
- ・はくさい