



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

いつかいち がっこうきゅうしよく
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		
					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 しいだけ こまつなながねぎ えだまめ キャベツ	593kcal 23.2g	きせつのたべもの ・さつまいも ・さいも ・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 かつ ぎょうじしよく 4日 行事食 じゅうさんや 「十三夜」 むかし こよみ がつ 昔の暦で10月13 にち よる 日の夜をいいます。 じゅうごや 十五夜と同じように つきみ ふうしゅう 月見をする風習があ ります。栗や枝豆を そな へ 供えることから、「栗 めいげつ まめめいげつ 名月」(豆名月)とも よ呼ばれます。 とおか きょうりょうり 10日 郷土料理 かこしまけん 「鹿児島県」 「がね」は、鹿児島 けん とくさんひん し 県の特産品として知 られるさつまいもを しょうりょう 使用した料理です。 さつまいもや野菜を せんぎ 千切りにし、衣をつ けて揚げます。見た 目がかに（鹿児島弁 に） でがね）に似ている ことから、この名前 がつきました。 にち せかい りょうり 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 し はつ 州パッファロー市発 しょう りょうり 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。 りんご さやいんげん
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	にんじんたまねぎ 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	531kcal 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 さけのしおやき 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 こまあぶら こま くらざとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さけ ちりめんじゃこ そらめめ	えのきたけ ながねぎ にんじん ごぼう	570kcal 26.8g	
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	きょうりょうり 「かこしまけん」	こめ さつまいも こむぎこ 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	577kcal 17.8g	
11・火	ゆで スパゲッティ 	ジョア (豆パスタ) 	カレー・スパゲッティのソ レモンパセリフランク 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	にんじんたまねぎ 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 	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 こまあぶら さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいだけ さやえんどう りんご とうもろこし ながねぎ	557kcal 22.9g	
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 こまあぶら あぶら わふうドレッシング こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ くらわかめ こもらししゃも わかめ あかとさかのり 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 しいだけ チンゲンサイ ながねぎ だいこん	633kcal 26.8g	
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 こまあぶら 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	にんじんたまねぎ しいだけ 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	
18・火	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	きつねうどんのつけじる 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 こむぎこ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅうとり あぶらあげ ささかまほこ 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 いかのみそだれかけ だいすいり ひじきのにも	ぎょうじしよく 「わしよくのひ」	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ いか みそ ひじき あぶらあげ だいず	にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが	535kcal 26.2g	
20・木	わかめ ごはん 	ぎゅう にゅう 	さいといものみそしる そのいごまだれ かぶとぶたにくのにも		こめ あぶら さとうでんぶん さいとも こま	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく そい あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん かぶ ながねぎ えのきたけ こまつな さやいんげん	559kcal 27.1g	
21・金	しよくパン 	ぎゅう にゅう 	とりにくとたまめ 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 カレー 134-ズ	ぎゅうにゅうとり とりにく しろいんげんたまめ たまご ひよこたまめ	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	ごはん 	ぎゅう にゅう 	キーマカレー フランクフルト あおな ベーコンのソテー		こめ あぶら カレーウ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン フランクフルト	しょうが にんじん チンゲンサイ トマト りんご にんにく たまねぎ セロリー とうもろこし	711kcal 27.1g	
26・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こめコンタンスープ あげぎょうざ(2) ぶたキムチいため		こめ あぶら こめこ こまあぶら 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 しいだけ もやし ながねぎ にんにく いら たまねぎ だけのこ 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	せかいのりょうり 「アメリカ」 クリーミー フレンチ ドレッシング	こめ じゃがいも でんぶん あぶら カレー・ミソパ・レタ・ジャコ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじんたまねぎ 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	566kcal 20.9g	
28・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	さつまじる さばのおろしあんかけ じゃがいもの しおこうじいため		こめ こんにゃく さとう さつまいも あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅうとり みそ さば ぶたにく	しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん にんにく さやいんげん	613kcal 26.5g	
平均栄養価								エネルギー 593kcal	たんぱく質 24.1g

※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

のし やさい
あきる野市の野菜
(11月に使用予定のもの)

- ・ながねぎ
- ・こまつな
- ・だいこん