



しょうがっこうよていこんだてひょう
ふじじ りょうり そつぎょうせい たいしよう いちど た きゅうしょく す きゅうしょく えら こんだて

れいわ わん がつぶん
令和 7年 12月分

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。



あきかわがっこうきゅうしょく
秋川学校給食センター

日 曜	こんだてめい		つけるもの	おもなざいりよう			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 ものとになる		
1 月	ごはん 	ぎゅう にゅう	はっぽうさい むししゅうまい(2) だいこんのおかかに		こめあぶら でんぶん こまあぶら さとう こむぎこパンこ	ぎゅうにゅう ふたにく いかあぶらあげ かつおぶし	ににく しょが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ だいこん えのきたけ こまつな	572kcal 25.3g
2 火	きなこ あバパン 	ぎゅう にゅう	マカロニスープ とりにくのトマトにこみ みかん		パン あぶら さとう マカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	にんじん たまねぎ バセリ ににく マッシュルーム トマト みかん	585kcal 21.1g
3 水	ごはん 	ぎゅう にゅう	だいこんのみそしる さけのしおやき にくじやか		こめあぶら じやがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ さけ ふたにく	だいこん ながねぎ しょが にんじん たまねぎ	565kcal 23.9g
4 木	ごはん 	ぎゅう にゅう	すいとん さばのみそだれかけ わかめと しめじのにびたし		こめ すいとん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく さばみそちくわ わかめ	にんじん だいこん ごぼう しいだけ こまつな ながねぎ しょが しめじ	581kcal 24.8g
5 金	ごはん 	ぎゅう にゅう	どさんこじる ポテトコロッケ さつまあげのにつけ きょうどりょうり 「ほっかいどう」		こめ じゃがいも バター パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく みそ さつまあげ だいす	しょが にんじん だいこん とうもろこしながねぎ しいだけ かぼちゃ たまねぎ えだまめ	586kcal 18.1g
8 月	ごはん 	ぎゅう にゅう	ポークカレー チーズオムレツ キャベツと コーンのサラダ	イタリアン ドレッシング	こめあぶら でんぶん じやがいも カレールウ さとう イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく たまご チーズ	ににく しょが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ	653kcal 23.1g
9 火	ミルク コッペパン 	ミルク コーヒー 	ロクロ ミラネーサ・デポージョ だいこんサラダ	たまねぎ ドレッシング	ミルクパン あぶら じやがいも こむぎこ パンこ たまねぎドレッシング	ミルクコーヒー わかめ ワインナー とりにく しろいんげんまめ	ににく セロリー にんじん たまねぎ とうもろこし バセリ だいこん きゅうり	576kcal 24.7g
10 水	ごはん 	ぎゅう にゅう	ごもくじる しろみざかなの ごまふうみやき ふたにくと もやしのいためもの		こめ こまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ メルルーザ ふたにく かつおぶし	にんじん だいこん しいだけ こまつな ににく しょが もやし	523kcal 27.5g
11 木	ごはん 	ぎゅう にゅう	やきどうふの みそそぼろに いかのてっぱんやき はくさいと コーンのソテー		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく みそとうふ いか	しょが ににく にんじん たまねぎ たけのこ しいだけ ながねぎ とうもろこし はくさい	585kcal 30.6g
12 金	わかめ ごはん 	ぎゅう にゅう	うちまめじる さばのしおやき ふたにくと ごぼうのあまからに		こめ あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ さば ふたにく わかめ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	603kcal 25.8g
15 月	ごはん 	ぎゅう にゅう	にぐだんごと はるさめのスープ あじのねぎソース ホイコーロー		こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あじ ふたにく みそ	にんじん だいこん たけのこ にら ながねぎ しょが ににく キャベツ ピーマン たまねぎ	559kcal 27.4g
16 火	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう	カレーうどんの つけじる ししゃものからあげ うずらたまごと やさいのいために		ゆでうどん さとう カレールウ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく こもちししゃも うずらたまご	しいだけ えのきだけ だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ はくさい	534kcal 23.2g
17 水	コッペパン 	ぎゅう にゅう	クリームスープ フライドチキン ミックスピーンズサラダ クリスマスデザート	きょうじょく 「クリスマス」 クリーミー ^{フランチ} ドレッシング	パン あぶら バター こむぎこ でんぶん リーミーフランチドレッシング クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だいす いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな しょが ににく とうもろこし キャベツ	669kcal 27.9g
18 木	ごはん 	ぎゅう にゅう	にくどうふ ささかまのごまだれかけ いためごぼうサラダ	ソーセージ マヨネーズ	こめ しらたき さとう あぶら ごま でんぶん ソーセージ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ささかまほこ	しょが にんじん たまねぎ はくさい こまつな しゅんぎく ごぼう とうもろこし	566kcal 24.8g
19 金	ごはん 	ぎゅう にゅう	キャベツのみそしる ハンバーグあろしソース とりにくと もやしのいためもの		こめ あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ふたにく とりにく	にんじん キャベツ ながねぎ だいこん しょが ににく もやし にら たまねぎ トマト	548kcal 22.1g
22 月	ごはん 	ぎゅう にゅう	かぼちゃのとんじる さわらのゆあんやき はくさいのにびたし	きょうじょく 「とうじ」	こめ こんにゃく あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ さわら あぶらあげ	しょが にんじん だいこん かぼちゃ ゆず はくさい	576kcal 25.5g
23 火	ごはん 	ぎゅう にゅう	なまあげと きのこのみそしる とりにくのてりやき もやしのカレーいため		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく ベーコン	しめじ えのきだけ しいだけ だいこん ながねぎ しょが にんじん もやし	536kcal 25.1g
24 水	ごはん 	ぎゅう にゅう	ハヤシシチュー えだまめボテト りんご(1/8)		こめ あぶら でんぶん こむぎこ ラード さとう ハヤシルウ じやがいも	ぎゅうにゅう ふたにく だいす	しょが ににく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし えだまめ りんご	610kcal 22.0g

※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。

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

※注意※

16日には、「うずら卵」が出ます。のとつまらせないように気をつけて食べましょう。
また、普段からよくかむように心がけ、安全においしく食事を楽しみましょう。



のし やさい
あきる野市の野菜

がつ しょう
<11月に使用したもの>

- ながねぎ
- だいこん
- こまつな

がつ しょう よてい
<12月に使用予定のもの>

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