



# 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 たいししょう 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。



あきかわがっこうきゅうしよく  
秋川学校給食センター

れいわ ねん がつぶん  
令和 7年 12月分

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	
					きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
1・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はっほうさい むししゅうまい(2) だいこんのおかか		こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あぶらあげ かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ はくさい きくらげ だいこん えのきたけ こまつな	572kcal 25.3g	<div>きせつ</div> <div>の</div> <div>たべもの</div> <div>えのきたけ かぶ キャベツ ごぼう こまつな さば だいこん ながねぎ にんじん はくさい みかん</div>
2・火	 おむこ あげパン	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 パセリ にんにく 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 にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	だいこん ながねぎ しょうが 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 しいたけ こまつな ながねぎ しょうが 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 ぶたにく みそ さつまあげ だいず	しょうが にんじん だいこん とうもろこし ながねぎ しいたけ かぼちゃ たまねぎ えだまめ	586kcal 18.1g	<div>いつか きょうどりょうり 5日 郷土料理 ほっかいどう 「北海道」 どさんこ汁は北海道 の郷土料理で、バター やとうもろこしが入っ ています。どさんこ は北海道生まれの人 や、物のことをいいま す。</div> <div>このか せかい りょうり 9日 世界の料理</div>
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 ドレッシング	こめ あぶら でんぶん じゃがいも カレールウ さとう イタリアドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	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 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・デボージョ だいこんサラダ	たまねぎ ドレッシング せかいのりょうり 「アルゼンチン」	ミルクパン あぶら じゃがいも 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 ウインナー とりにく しろいんげんまめ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ 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 しろみさかなの ごまふうみやき ぶたにくと もやしのいためもの		こめ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ メルルース ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん しいたけ こまつな にんにく しょうが もやし	523kcal 27.5g	
11・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	やきどうふの みそそばろに 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 ぶたにく みそ とうふ いか	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ながねぎ とうもろこし はくさい	585kcal 30.6g	<div>「アルゼンチン」 アルゼンチンは南ア メリカにある国です。 ロクロは野菜や豆、 肉を煮込んだシチュー のような料理です。</div>
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 ぶたにくと 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 だいず あぶらあげ みそ さば ぶたにく 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 	にくだんごと 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 ぶたにく みそ	にんじん だいこん だけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく キャベツ ビーマン 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 やさしいいために		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 ぶたにく こもちししゃも うずらたまご	しいたけ えのきたけ 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 ミックスビーンズサラダ クリスマスデザート	ぎょうじしよく 「クリスマス」 クリーミー フレンチ ドレッシング	パン あぶら バター こむぎこ でんぶん クリームソーダ 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 だいず いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	669kcal 27.9g	<div>「ミラネー サ」とはカツレツ、 「デボージョ」とは鶏 肉という意味で日本で いうチキンカツです。</div> <div>「冬至」 冬至には名前の最後 に「ん」のつく食べ物 を食べると運が良くな るといわれています。 冬至の食材として有名 な「かぼちゃ」には「なん きん」という別名があ ります。</div>
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	ノエッグ マヨネーズ	こめ しらす さとう あぶら こま でんぶん ノエッグ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささかまほこ	しょうが 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 ハンバーグおろしソース 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 ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ ながねぎ だいこん しょうが にんにく もやし たら 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 さわらのゆであんやき はくさいのにびたし	ぎょうじしよく 「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 ぶたにく とうふ みそ さわら あぶらあげ	しょうが 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 えのきたけ しいたけ だいこん ながねぎ しょうが にんじん もやし	536kcal 25.1g	なにかぼちゃには「なん きん」という別名があ ります。
24・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ハヤシシチュー えだまめポテト 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 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく 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。					平均栄養価	エネルギー 579kcal	たんぱく質 24.6g		

## 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。のどに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。



## あきる野市の野菜

＜11月に使用したもの＞

・ながねぎ  
・だいこん  
・こまつな

＜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