しょうがっこうよていこんだてひょう

令和8年 4月分

五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい パン・ごはん・めん	ぎゅうにゅう	おかず	つけるもの	おもなざいりょう おもにエネルギーのもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	栄養価 エネルギー / たんぱく質
7・火	ごはん		じゃがいものみそしる さわらのこうみだれ だいこんとぶたにくのつけ		こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ みそ さわら ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん	568kcal 24.3g
8・水	ごはん		ぶたどんのぐ だいこんと きゅうりのサラダ きよみオレンジ(1/4)	わふうドレッシング	こめ あぶら しらたき さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり きよみオレンジ	549kcal 24.7g
9・木	ごはん		マーボーどうふ むししゅうまい(2) はるさめサラダ	ちゅうかドレッシング	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ こむぎこ ちゅうかドレッシング パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ にら にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	639kcal 30.1g
10・金	ゆでうどん		さんさいいりうどんのつけじる いかのごまだれかけ ごぼうとぶたにくのカレーに		ゆでうどん さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか ぶたにく	にんじん わらび ふき みず ながねぎ こまつな しょうが ごぼう たまねぎ	545kcal 27.0g
13・月	ごはん		なまあげのちゅうかふうあまからに やきしゅうまい きざみこんぶとじゃこのちゅうかいため		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こもちししゃも とりにく ちりめんじゃこ こんぶ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ はくさい	592kcal 27.8g
14・火	ごはん		とうふとえのきのみそしる いわしのしょうがに きんぴらに		こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし ぶたにく	えのきだけ ながねぎ しょうが ごぼう にんじん グリンピース	597kcal 25.5g
15・水	ごはん		ジュリエンヌスープ とりにくのガーリックふうみやき チリコンカン		こめ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	557kcal 26.5g
16・木	ごはん		ポークカレー キャベツとコーンのサラダ みしょうかん(1/6)	ごまドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 みしょうかん	627kcal 20.1g
17・金	たけのこごはん		しんたまねぎとわかめのみそしる さばのしおやき にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ さば ぶたにく	たまねぎ えのきだけ しょうが にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	602kcal 27.8g
20・月	ミルクコッペパン		コーンクリームチャウダー ハンバーグたまねぎソース こまつなのソテー おいわいデザート	にゅうがく・しんきゅういわい	パン あぶら ラード じゃがいも バター こむぎこ さとう おいわいこうはくゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ぶたにく ベーコン だいず	しょうが にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ こまつな トマト	645kcal 24.4g
21・火	ごはん	ミルクコーヒー	ハッシュドポーク フランクフルト キャベツとエリンギのソテー		こめ あぶら こめこ ハヤシルウ さとう こむぎこ ラード でんぷん	ぶたにく ベーコン ミルクコーヒー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	649kcal 21.8g
22・水	ごはん		かきたまじる さけのてりやき だいずいり ひじきのにもの		こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ ひじき あぶらあげ だいず	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが	557kcal 27.1g
23・木	ごはん		ごもくじる とうにゅうコロッケ こんにゃくサラダ	あおじそドレッシング	こめ パンこ こむぎこ あぶら こんにゃく あおじそドレッシング さとう でんぷん ショートニング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう だいこん もやし とうもろこし	567kcal 19.4g
24・金	ゆでちゅうかめん		ジャージャーめんのにくみそ あげぎょうざ(2) いためナムル		ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にら キャベツ だいずもやし チンゲンサイ	611kcal 28.1g
27・月	ごはん		きぬがさに ささかまのごまだれかけ もやしのいためもの		こめ さとう ごま でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ささかまぼこ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし	594kcal 26.4g
28・火	ごはん		チキンクリームソース キャベツとこまつなのサラダ フルーツポンチ	イタリアンドレッシング	こめ バター あぶら こむぎこ さとう イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ みかん いちご りんご	655kcal 22.6g
30・木	ごはん		つみれじる とりにくのからあげ(2) くきわかめのきんぴら		こめ でんぷん あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし とりにく くきわかめ たら	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく ごぼう	589kcal 21.4g

※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	たんぱく質
	597kcal	25.0g

こんだてメモ

きせつのたべもの

・グリンピース
・しんたまねぎ
・たけのこ
・はるキャベツ
・きよみオレンジ
・みしょうかん
・さわら
・わかめ

学校給食は、エネルギー量や栄養バランスを考えて献立を作成し、旬の食材や地場産物も取り入れています。

安心・安全で、おいしい給食を提供していきますので、1年間よろしくお願いいたします。

20日
「入学・進級祝い」

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。在校生のみなさんは、進級おめでとうございます。

20日には、お祝いデザートを提供します。楽しみにしていてください。

※献立表の見方※

「つけるもの」
教室で配膳するときに使用します。

サラダは、ゆで野菜の状態で教室に届くので、教室でドレッシングをかけます。

※注意※

食べ物がのどに詰まらないように、よくかんで食べましょう。

普段から、ご家庭での食事の際にもご指導をお願いいたします。

給食で、初めて食べる食材はありませんか？

今までアレルギーを発症したことがなくても、症状があらわれることがあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは家庭で食べてみることをおすすめします。

食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

①献立の詳細な「アレルギー指示書」「配合表」の配布
◆アレルギー指示書･･･使用食材の分量を記したもの　◆配合表･･･加工品の原材料を記したもの
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。

②飲用牛乳の提供中止
食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者に対し、飲用牛乳の提供を中止します。
なお、申請した場合は、牛乳以外の乳成分を含む飲み物(ミルクコーヒーやヨーグルトドリンク等)も提供中止となります。

③アレルギー対応パンの提供
希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわらず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可能性もありますのでご了承ください。

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：042-595-0817／FAX：042-595-2600

あきる野市の野菜
〈4月に使用予定のもの〉
・たまねぎ
・にんじん
・ながねぎ

※毎月、給食で使用予定のあきる野産野菜を紹介しています。