



しょうがっこうよていこんだてひょう



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 たんぱく質	
1・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	じゃがいものみそしる さばのつけやき きりほしだいこんの ごまいため		こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそさば	たまねぎ しょうが にんじん だいこん	575kcal 23.7g	きせつのはつめい ・キャベツ ・たまねぎ ・グリーンピース・たけのこ ・きゅうり ・みしょうかん ・じゃがいも
7・木	ミルク コッペパン 	りんご ジュース 	クラムチャウダー こいのぼりがた ハンバーグ ミックスビーンズサラダ	ぎょうじしよく 「たんごのせつく」 ごま ドレッシング	パン バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん ごまドレッシング ラード	ぎゅうにゅう ベーコン あさり チーズ とり にまく なまクリーム ぶたにく だいす いんげんまめ	りんご ジュース しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ トマト	606kcal 19.1g	
8・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごもくじる さけの Mayo ねえズやき じゃがいものごまみそに		こめ ごま あぶら さとう じゃがいも ノンエッグ Mayo ねえズ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ さけ みそ	にんじん しいたけ ごまつな にんにく グリンピース	604kcal 25.4g	なのか ぎょうじしよく 7日 行事食 「端午の節句」 たんご せつく おとこ 端午の節句は、男の子 の健やかな成長と幸せを 願う年中行事です。 ごまつな ぎょうじ 五月人形やこいのぼり を飾り、ちまきやかしわ もちなどを食べてお祝い をする風習があります。
11・月	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	タンメンのぐ くきわかめの ちゅうかいため だいがくいも		ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら こんにやく さつまいも あぶら さとう 水あめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると くきわかめ さつまあげ さとう 水あめ ごま	しょうが にんにく きくらげ にんじん ながねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	575kcal 23.1g	
12・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぶたにくの しょうがいためどんのぐ かいそうサラダ みしょうかん(1/6)	わふう ドレッシング	こめ あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ わかめ こんぶ ぶり しろうとさかのり まるのり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ きゅうり だいこん みしょうかん	562kcal 24.7g	18日 世界の料理 「中国」 ユーリンチーのユーは 油、リンはそそぐ、かけ ん、チーは鶏肉という意 みです。ユーリンとは、 少ない油を肉にかけなが ら揚げる調理法です。こ の調理法で鶏肉を揚げて いくのがユーリンチーで す。 鶏肉のから揚げに、酢 またはしょうゆベースの たれをかけるのが特徴で す。
13・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	いなかじる ポテトコロッケ きんぴらごぼろ		こめ じゃがいも ごま パンこ あぶら さとう ごまあぶら ラード でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ	しょうが にんじん だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ ごぼろ	546kcal 18.4g	
14・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ちゅうかに むししゅうまい(2) はるさめの ピリからいため		こめ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ ピーマン	616kcal 28.3g	
15・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	おやくこ ちくわのいそべあげ わかめとじゃこの いためもの	せかいのりより 「ちゅうこく」	こめ こんにやく さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり たまご ちくわ あおのり 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 グリンピース とうもろこし ながねぎ	619kcal 26.5g	
18・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごもくスープ ユーリンチー くきわかめいりサラダ	ちゅうか ドレッシング	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とり くきわかめ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ にんにく とうもろこし だいこん	564kcal 23.2g	
19・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	まめいりキーマカレー いためごぼろサラダ みしょうかん(1/6)	ノンエッグ マヨネーズ	こめ あぶら カレーウ ノンエッグ Mayo ねえズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 りんご ごぼろ とうもろこし みしょうかん	645kcal 22.9g	
20・水	なめし 	ぎゅう にゅう 	ひきすり おかかポテト りんごゼリー	きょうどりより 「あいちけん」	こめ さとう あぶら しらたき じゃがいも りんごゼリー	ぎゅうにゅう とり かまぼこ とうふ かつおぶし	しょうが にんじん しいたけ はくさい ながねぎ きょうな ひろしまな だいこんば	629kcal 24.0g	
21・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	にくだんごと はるさめのスープ いかにこうみやき ピザとちくわのいため		こめ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら ノンエッグ Mayo ねえズ パンこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう いか かぶら ぶたにく とり	にんじん たまねぎ たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく ピーマン	528kcal 25.3g	
22・金	しょくパン 	ぎゅう にゅう 	ブラウンシチュー オムレツ ワインナーと やさしいソテー	いちご ジャム	パン あぶら こむぎこ じゃがいも ハヤシルウ ラード さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウィンナー	いちごジャム にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース エリンギ とうもろこし	629kcal 27.9g	
25・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	けんちんじる とりにくのみそだれやき ぶたにくとやさしい いためもの		こめ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とり みる ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん ごぼろ ながねぎ しょうが にんにく もやしにら	556kcal 27.1g	
26・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なまあげのちゅうかふう あまからに わかめとツナのいためもの みかんゼリー		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ	598kcal 23.9g	20日 郷土料理 「愛知県」 あいちけん なごや 愛知県の名古屋では、 すき焼きのことをひきす りと呼びます。すき焼き なべうえ にく ひ 鍋の上で、肉を引きする ようにして食べたことか ら、そのように呼ばれる ようになりました。 あいちけん ようけい さか 愛知県では養鶏が盛ん で、すき焼きも鶏肉を つか 使って作ります。
27・水	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	カレーうどんのつけじる ささかまのてんぷら キャベツとじゃこの ソテー		うどん さとう カレーウ でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ごまつな ながねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	541kcal 21.8g	
28・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふの オスターソースに ごもくあつやきたまご あんにんフルーツ		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ひじき	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ ほうれんそう グリンピース みかん もも さくらんぼ	608kcal 26.4g	
29・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こんさいのごまじる ししゃものフライ ひじきのもの		こめ じゃがいも ごま こんにやく パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ いわし たらみそ こちりししゃも ひじき だいす	にんじん ごぼろ だいこん ながねぎ	565kcal 22.5g	

※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
	587kcal	24.1g

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『アレルギー指示書』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
 (4月に使用したもの) (5月に使用予定のもの)
 ・ごまつな
 ・ながねぎ
 ・キャベツ
 ・ごまつな
 ・たまねぎ
 ・ながねぎ
 ・にんじん