しょうがっこうよていこんだてひょう

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。

令和 8年　11月分

秋川学校給食センター

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	栄養価 たんぱく質
2・月	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげと わかめのみそしる ごもくあつやきたまご じゃがいものうまに		こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ みそ とりにく さつまあげ たまご ひじき	えのきだけ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう さやいんげん グリンピース	552kcal	23.4g
4・水	**くろざとうパン**	ぎゅうにゅう	クルプニック **ハンバーグケチャップソース** チーズマカロニ	せかいのりょうり「ポーランド」	くろざとうパン あぶら じゃがいも おしむぎ さとう でんぷん バター こめこ マカロニ ラード	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ とりにく ぶたにく だいず	セロリー にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが トマト マッシュルーム	593kcal	24.5g
5・木	ごはん	ぎゅうにゅう	しせんどうふ くきわかめのちゅうかいため みかん		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく くきわかめ さつまあげ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ にら みかん	576kcal	26.4g
6・金	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごと はるさめのスープ さわらのねぎソース ポイコーロー		こめ はるさめ あぶら さとう でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ とりにく	にんじん だいこん たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン たまねぎ	565kcal	27.5g
9・月	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる とうにゅうコロッケ いためごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう パンこ ショートニング でんぷん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう	にんじん だいこん しいたけ ごぼう えだまめ たまねぎ とうもろこし	610kcal	20.5g
10・火	ごはん	ぎゅうにゅう	**かぼちゃいりとんじる** さばのからみやき じゃこいりやさいいため かみかみデザート	ぎょうじしょく「いいはのひ」	こめ こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば ちりめんじゃこ そらまめ	しょうが にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ ながねぎ にんにく キャベツ ピーマン	602kcal	27.9g
11・水	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかふうコーンスープ あげぎょうざ(2) ぶたキムチいため		こめ あぶら でんぷん さとう ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく たけのこ さやいんげん はくさいキムチ キャベツ とうもろこし	598kcal	23.0g
12・木	ゆで スパゲッティ	ジョア(ストロベリー)	ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨのｿｰｽ ハムとやさいのソテー りんご(1/8)		スパゲッティ オリーブあぶら バター あぶら こむぎこ	ジョア(ストロベリー) とりにく チーズ ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ ほうれんそう えだまめ りんご	576kcal	24.0g
13・金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぐだくさんみそしる しろみざかなの あまずあんかけ ごまじゃが		こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ たら とりにく	はくさい なめこ ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん たまねぎ	603kcal	26.1g
16・月	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこんとわかめのみそしる とりにくの にんにくふうみやき ぶたにくとれんこんのいために		こめ さとう あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく ぶたにく	だいこん ながねぎ にんにく レモン にんじん れんこん さやいんげん	560kcal	24.8g
17・火	**さとうあげパン**	ぎゅうにゅう	**ABCスープ** ポークビーンズ みかん		パン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく 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 バジル	579kcal	20.2g
18・水	ごはん(ひとめぼれ)	ぎゅうにゅう	はっとじる ささかまのごまだれやき さといもと とりにくのみそに	きょうどりょうり「みやぎけん」	こめ すいとん ふ あぶら ごま さとう でんぷん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ とりにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな しょうが たけのこ さやいんげん	526kcal	21.3g
19・木	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのみそしる さけのしおやき かぶとぶたにくのにもの	ぎょうじしょく「わしょくのひ」	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが かぶ さやいんげん	539kcal	25.4g
20・金	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	きつねうどんのつけじる こんにゃくと くきわかめのいためもの **だいがくいも**		ゆでうどん さとう でんぷん こんにゃく さつまいも あぶら みずあめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく くきわかめ さつまあげ	しょうが ごぼう ながねぎ こまつな にんじん	612kcal	21.6g
24・火	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー いんげんときのこのソテー りんご(1/8)		こめ じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご しめじ さやいんげん りんご	601kcal	19.0g
25・水	ごはん	ぎゅうにゅう	にくどうふ いかのてっぱんやき かいそうサラダ	わふうドレッシング	こめ さとう あぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか くきわかめ ふのり わかめ まふのり こんぶ しろとさかのり	しょうが にんじん たまねぎ こまつな だいこん	561kcal	28.9g
26・木	ごはん	ぎゅうにゅう	さつまじる チキンカツ きざみこんぶのいためもの	パックソース	こめ さつまいも こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こんぶ さつまあげ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	645kcal	25.6g
27・金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる ししゃものからあげ にんじんしりしり		こめ でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ツナ こもちししゃも わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ しいたけ ながねぎ キャベツ	556kcal	23.3g
30・月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシシチュー オムレツ ポテトサラダ	ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら ラード ハヤシルウ こむぎこ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	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	652kcal	24.8g

※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
	585kcal	24.1g

＊18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。

こんだてメモ

きせつのたべもの

・さつまいも
・さといも・なめこ
・えのきだけ
・しめじ・しいたけ
・マッシュルーム
・かぶ・ごぼう
・だいこん・はくさい
・ほうれんそう
・にんじん・ながねぎ
・れんこん
・りんご・みかん
・さば・さけ・ししゃも

4日　世界の料理「ポーランド」

クルプニックは、麦の入った野菜スープです。麦のとろりとした食感が特徴のポーランドの家庭料理です。

18日　郷土料理「宮城県」

「ごはん(ひとめぼれ)」

あきる野市の友好姉妹都市である栗原市で作られているお米を炊いて、提供します。

「はっと汁」

「はっと」は、小麦粉に水を加え、耳たぶ程度のかたさになるまでよく練り、適当な時間寝かせ、指で薄く伸ばして茹でたものです。今回の給食では、すいとん、油麸を入れる予定です。

「笹かまのごまだれ焼き」

笹かまぼこは、宮城県での生産が盛んです。

19日　行事食「和食の日」

11月24日は、1124「いいにほんしょく」の語呂合わせから「いい和食の日」とされています。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。この日は、だしを使った和食とし、だしは、煮干とさば節を使用してとります。

あきる野市の野菜

〈10月に使用したもの〉
・ながねぎ

〈11月に使用予定のもの〉
・さつまいも　・にんじん
・かぶ　・ながねぎ
・キャベツ　・はくさい
・こまつな　・だいこん
・ほうれんそう

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