



しょうがっこうよていこんだてひょう

のし あきがわこうきゅうしょく
あきる野市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 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 す	おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる ものとなる		
1 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	さわにわん とりにくのねぎしおやき さといものこまみそに		こめさとうあぶら さといもこまあぶら こま	ぎゅうにゅうふたにく とりにくみそ	にんじん だいこん ごぼう えのきだけ ながねぎ しょうが ににく さやえんどう	551kcal 26.9g
2 ・ 木	さつまいも ごはん 	ぎゅう にゅう 	つきみじる さけのてりやき こんにゃくとちくわの にもの	ぎょうじょく 「じゅうごや」	こめさつまいも こめこでんぶん あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とりにく さけ ちくわ	にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが さやいんげん	571kcal 23.8g
3 ・ 金	コッペパン 	ぎゅう にゅう 	きのこのチャウダー ジャーマンポテト みかん		パンバターあぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいすい いんげんまめ チーズなまクリーム ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ みかん	570kcal 22.1g
6 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	しめじのみぞしる やさいかきあげ ごもくまめ		こめこむぎこ でんぶん あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめみそ だいす こんぶ ちりめんじやこ	はくさい しめじ ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ	598kcal 19.2g
7 ・ 火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぶたどんのぐ いんげんとはくさいの おかあえ レモンゼリー		こめしらたき さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あぶら レモンゼリー	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ さやいんげん はくさい	544kcal 24.6g
8 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	きぬがさに しろみさかなのでんぶら こまつのいためもの		こめさとう こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ホキ ハム	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ エリンギ こまつな	628kcal 30.0g
9 ・ 木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ほうとう いかのレモンふうみやき もやしといんげんの いためもの		こめほうとうめん あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく みそいか ベーコン	しょうが にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ながねぎ ににく レモン もやし さやいんげん	557kcal 24.7g
10 ・ 金	しょくパン 	りんご ジュース 	とりにくとための トマトに さけのマリネ チングサンイのソテー		しょくパン あぶら じゃかいも さとう でんぶん	とりにく しろいんげんまめ さけ ハム	りんごジュース ににく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト レモン チングサンイ	538kcal 22.4g
14 ・ 火	ごはん ひとめぼれ 	ぎゅう にゅう 	うちまめじる ししゃものなんばんだれ ごぼうのこまいため		こめさとう あぶら さとう こにく こま こまあぶら	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ こもちししゃ ふたにく さつまあげ	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ ごぼう しめじ	545kcal 24.2g
15 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	たいこんのみぞしる あつやきたまご にくじやが		こめじゃかいも さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ たまご ふたにく	たいこん ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	545kcal 20.1g
16 ・ 木	コーン ライス 	ぎゅう にゅう 	フッシェーロ フランゴバッサリーニョ キャベツともやしの ソテー	せかいの りょうり 「ブラジル」	こめあぶら じゃかいも でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ワインナー ひよこまめ とりにく ツナ	ににく にんじん たまねぎ トマト バセリ もやし キャベツ とうもろこし	579kcal 23.6g
17 ・ 金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる さわらのこうみソース ひじきとちくわの あまからいため		こめじゃかいも こにく あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ さわら ちくわ ひじき	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ににく たまねぎ	556kcal 27.5g
20 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとわかめの みそしる さばのしおやき じゃかいものそぼろに		こめあぶら じゃかいも さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さば とりにく	えのきだけ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	572kcal 26.3g
21 ・ 火	ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	ちゅんぽんめんのぐ はるまさ かいそうサラダ	ちゅうかめん ドレッシング	ちゅうかめん でんぶん あぶら こむぎこ みすあめ ちゅうかドレッシング ラード はるまさ さとう ショットニング	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ いかえび わかめ くわきめあかとさかのり しろとさかのり こむぎ いとかんめん だいす	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん	542kcal 22.8g
22 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はくさいのみぞしる たいこんとふたにくの につけ	りんご(1/6)	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ふたにく	にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが ににく だいこん さやいんげん りんご	548kcal 18.3g
23 ・ 木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	つみれ汁 メンチカツ きざみこんぶの いためもの	パック ソース	こめあぶら こまあぶら パンこ こんにゅく さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう いわしたら ふたにく こんぶ さつまあげ だいす	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ ぼうれんそう たまねぎ	579kcal 22.5g
24 ・ 金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	マー婆ーどうぶ むししゅうまい(2) こんにゃくサラダ	こまド レッシング	こめあぶら さとう でんぶん こにく こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	しょうが ににく だけのこ ながねぎ にら だいこん もやし とうもろこし たまねぎ	667kcal 30.1g
27 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こんぼじる だいすじゅこのあまからあげ こまつなときのこいいための	きょうど りょうり 「おおさかふ」	こめあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから ちりめんじやこ だいす ベーコン	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ こまつな	537kcal 22.3g
28 ・ 火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ボーカレー ほうれんそうと コーンのソテー	みかん	こめあぶら じゃかいも カレールウ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム	にんじん だいこん にんじん たまねぎ りんご とうもろこし ぼうれん そみ みかん	626kcal 21.5g
29 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとひきにくの あまからに みそこんにゃく さやいのこくうじいため		こめあぶら さとう こにく さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ とりにく	しょうが ににく にんじん たまねぎ しいたけ こまつな しめじ キャベツ	591kcal 25.2g
30 ・ 木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ちゃんこじる かつおのたつあげ きざみこんぶと さつまあげのにもの		こめでんぶん あぶら こにく さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたにく とりにく かつお こにく さつまあげ	にんじん だいこん はくさい ごぼう しょうが ながねぎ たまねぎ	587kcal 27.6g
31 ・ 金	コッペパン 	ぎゅう にゅう 	マカロニのクリームに ひよこまめと キャベツのサラダ フルーツミックス	たまねぎ ドレッシング	パンバター あぶら こむぎこ マカロニ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ひよこまめ	しょうが ににく 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 みかん パンアップル もり りんご	571kcal 21.2g

※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、中学生（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。

* 14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。

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

のし やさい あきる野市の野菜	
がつ しょう 9月に使用したもの	がつ しょう よつい 10月の使用予定のもの
・ながねぎ	・きやべつ ・こまつな ・だいこん ・にんじん ・ながねぎ



中学校予定献立表



令和 7 年 10 月分

あきる野市秋川学校給食センター

日 曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ	
	主食	牛乳	お か ず		主にエネルギーになる	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える			
1 ・ 水	ごはん 	牛乳 	沢煮挽 鶏肉のねぎ塩焼き 里いものごま味噌煮	黄色のグループ	米油 砂糖 ごま油 ごま 里いも	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	赤のグループ	699kcal 32.7g	たんぱく質	
2 ・ 木	さつまいも 	牛乳 	月見汁 鮭の照り焼き こんにゃくとちくわ の煮物	行事食 「十五夜」	米油 さつまいも 米粉 でん粉 こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 鮭 ちくわ	緑のグループ	710kcal 28.9g	季節の食べ物 ・里いも ・じゃがいも・ごぼう ・にんじん・れんこん ・りんご・さやいんげん ・しめじ・しいたけ ・マッシュルーム ・かつお・鮭・さば	
3 ・ 金	コッペパン 	牛乳 	きのこのチャウター ジャーマンポテト みかん		パン バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 いんげん豆 チーズ 生クリーム ベーコン	725kcal 27.5g	2日 行事食 「十五夜」	今年の十五夜は10月6日です。十五夜は旧暦の8月15日に見られる満月の日に、秋の実りに感謝をする行事です。	
6 ・ 月	ごはん 	牛乳 	しめじの味噌汁 野菜かき揚げ 五目豆		米油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 大豆 昆布 ちりめんじゃこ	白菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ	759kcal 23.5g	23.5g	
7 ・ 火	ごはん 	牛乳 	豚丼の具 いんげんと白菜の おかか和え レモンゼリー		米油 しらたき 砂糖 レモンゼリー	牛乳 豚肉 かつお節	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム バ セリみかん	683kcal 30.3g	24日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
8 ・ 水	ごはん 	牛乳 	衣笠煮 白鳥魚の天ぷら 小松菜の炒めもの		米油 砂糖 小麦粉 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ハム	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ エリンギ 小松菜	801kcal 37.0g	25日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
9 ・ 木	ごはん 	牛乳 	ほうとう いかのレモン風味焼き もやしといんげんの 炒めもの		米油 ほうとうめん ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 いか ベーコン	しょうが にんじん 大根 かぼちゃ 白菜 長ねぎ にんにく レモン もやし インゲン	707kcal 30.1g	26日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
10 ・ 金	食パン 	りんご ジュース 	鶏肉と豆のトマト煮 鮭のマリネ チンゲン菜のソテー		食パン 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	鶏肉 白いんげんまめ 鮭 ハム	りんごジュース にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト レモン チンゲン菜	700kcal 29.7g	27日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
14 ・ 火	ごはん 	牛乳 	打ち豆汁 ししゃもの南蛮だれ(2) ごぼうのごま炒め		米油 重いも 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 子持ちししゃも 豚肉 さつま揚げ	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しめじ	712kcal 32.6g	28日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
15 ・ 水	ごはん 	牛乳 	大根の味噌汁 厚焼き玉子 肉じゃが		米油 ジャガイも 砂糖 でん粉	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 卵 豚肉	大根 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ サヤインゲン	741kcal 24.6g	29日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
16 ・ 木	コーン ライス 	牛乳 	ブッシェーロ フランゴバッサリーニョ キャベツともやしの ソテー	世界の料理 「ブラジル」	米油 ジャガイも でん粉	牛乳 ベーコン ウインナー ひよこ豆 鶏肉 ナツ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト バセリ もやし キャベツ とうもろこし	735kcal 28.6g	30日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
17 ・ 金	ごはん 	牛乳 	豚汁 さわらの香味ソース ひじきとちくわの 甘辛炒め		米油 ジャガイも こんにゃく 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さわら ちくわ ひじき	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく 玉ねぎ	701kcal 33.5g	31日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
20 ・ 月	ごはん 	牛乳 	豆腐とわかめの味噌汁 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮		米油 ジャガイも 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 さば 鶏肉	えのきだけ 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ クリンビース	723kcal 32.3g	32日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
21 ・ 火	ゆで 中華めん 	牛乳 	ちゃんぽん麺の具 春巻き 海藻サラダ	中華ド レッシング	ゆで中華めん でん粉 油 小麦粉 ショートニング 中華ドレッシング 砂糖 水あめ ラード 春雨	牛乳 豚肉 さつま揚げ いか えび わかめ 昆布 墨わかめ 赤とさかのり 白とさかのり 糸寒天 大豆	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 大根	654kcal 27.7g	33日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
22 ・ 水	ごはん 	牛乳 	白菜の味噌汁 大根と豚肉の煮付け りんご(1/6)		米油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 豚肉	にんじん えのきだけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく 大根 さやいんげん りんご	688kcal 22.0g	34日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
23 ・ 木	ごはん 	牛乳 	つみれ汁 メンチカツ 刻み昆布の炒めもの	パック ソース	米油 ごま油 こんにゃく 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	牛乳 いわし たら 豚肉 昆布 さつま揚げ 大豆	にんじん 大根 長ねぎ ほうれんそう 玉ねぎ	713kcal 25.0g	35日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
24 ・ 金	ごはん 	牛乳 	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) こんにゃくサラダ	ごまだ レッシング	米油 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油 小麦粉 パン粉 こまとドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ にら 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	876kcal 38.3g	36日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
27 ・ 月	ごはん 	牛乳 	ごんぽ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ 小松菜ときのこの 炒めもの	郷土料理 「大阪府」	米油 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ おから ちりめんじゃこ 大豆 ベーコン	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ 小松菜	684kcal 27.4g	37日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
28 ・ 火	ごはん 	牛乳 	ポークカレー ほうれん草と コーンのソテー		米油 ジャガイも カレールウ	牛乳 豚肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし ほうれん草 みかん	785kcal 26.2g	38日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
29 ・ 水	ごはん 	牛乳 	豆腐とひき肉の甘辛煮 みそこんにゃく 野菜の塩麹炒め		米油 砂糖 こんにゃく ごま でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 しめじ キャベツ	755kcal 31.3g	39日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
30 ・ 木	ごはん 	牛乳 	ちゃんこ汁 かつおの竜田揚げ 刻み昆布と さつま揚げの煮物		米油 でん粉 こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお 昆布 さつま揚げ	にんじん 大根 白菜 ごぼう しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	742kcal 33.8g	40日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
31 ・ 金	コッペパン 	牛乳 	マカロニのクリーム煮 ひよこ豆とキャベツ のサラダ フルーツミックス	玉ねぎド レッシング	パン バター 油 小麦粉 マカロニ 玉ねぎドレッシング	牛乳 鶏肉 生クリーム チー ズ ひよこ豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ みかん パインアップル もも りんご	743kcal 26.8g	41日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。

* 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。

* 14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。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

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

あきる野市の野菜

〈9月に使用したもの〉

・長ねぎ

〈10月に使用予定のもの〉

・キャベツ

・小松菜

・大根

・にんじん

・長ねぎ



しょうがっこうよていこんだてひょう



いつかいち がっこうきゅうしょく
あきる野市五日市学校給食センター

令和7年 ねん 10月分 がつぶん

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 とのえるもとになる		
1 ・ 水	ごはん	ぎゅう にゅう	さわにわん とりにくのねぎしおやき さといものごまみそに		こめさとうあぶら さといもこまあぶら ごま	ぎゅうにゅうふたにく とりにくみそ	にんじんたいこん ごぼう えのきだけながねぎ しょうがに んにくさやえんどう	549kcal 26.8g	
2 ・ 木	さつまいも ごはん	ぎゅう にゅう	つきみじる さけのてりやき こんにゃくとちくわの にもの	ぎょうじょく 「じゅうごや」	こめさつまいも こめこでんぶん あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とりにく さけ ちくわ	にんじんたいこん しいだけ こまつなながねぎ しょうが さやいんげん	576kcal 23.8g	きせつのたべもの ・さといも・じゃがいも ・さやいんげん ・ごぼう・にんじん ・れんこん・りんご ・しめじ・しいたけ ・マッシュルーム ・かつお・さけ ・さば
3 ・ 金	コッペパン	ぎゅう にゅう	きのこのチャウダー シャーマンポテト レモンセリー		パン・バター あぶら こむぎこ じやがいも さとう レモンセリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ベーコン	しょうがにんにくにんじん たまねぎ しめじ マッシュルームバセリ	553kcal 22.2g	
6 ・ 月	ごはん	ぎゅう にゅう	しめじのみぞしる じやこりいからげ ごこくまめ		こめこむぎこ でんぶんあぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめみそ だいす こんぶ ちりめんじやこ	はくさい しめじながねぎ たまねぎにんじん ごぼう れんこん しいだけ	580kcal 18.7g	2つか きょうじょく 2日 行事食 じゅうごや 「十五夜。」
7 ・ 火	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ いんげんとはくさいの おかかええ りんご		こめしらたき さとう あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし	しょうがにんじんたまねぎ しいだけながねぎ さやいんげんはくさい りんご	544kcal 24.6g	
8 ・ 水	ごはん	ぎゅう にゅう	きぬがさに しろみさかなのでんぶら こまつなのがためもの		こめさとう こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまこ ホキ ハム	しょうがにんじんたまねぎ しいだけながねぎ エリンギ こまつな	628kcal 30.0g	
9 ・ 木	ごはん	ぎゅう にゅう	ほうとうじる いかのてっぽんやき もやしといんげんの いためもの		こめあぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく みそいか ベーコン	しょうがにんじんたいこん かほしゃはくさいながねぎ もやしやいんげん	545kcal 24.6g	ことし じゅうごや 今年の十五夜は10月6 日です。十五夜は、ひまわり の花が咲く日です。 この日は、白玉団子を 入れた月見汁を提供しま す。団子がどのように詰まる かないように、よく噛んで 食べましょう。
10 ・ 金	しょくパン	りんご ジュース	とりにくとまめの トマトに さけのマリネ あおなめのソテー		しょくパン あぶら じやがいも さとう でんぶん	とりにく しろいんげんまめ さけ ハム	りんごジュースにんにく にんじんたまねぎ ピーマン マッシュルームトマト レモンチ ンゲンサイ	538kcal 22.4g	
14 ・ 火	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅう にゅう	うちまめじる ししゃものなんばんだれ ごぼうのごまいため		こめさとう あぶら さとう こんにゃく こま こまあぶら	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ こもしらしゅも ぶたにく さつまあげ	にんじんたいこんながねぎ たまねぎ ごぼう しめじ	531kcal 23.4g	
15 ・ 水	ごはん	ぎゅう にゅう	たいこんのみぞしる あつやきたまご にくじやが		こめしゃがいも さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめみそ たまご ぶたにく	たいこんながねぎ しょうが にんじんたまねぎ さやいんげん	545kcal 20.1g	
16 ・ 木	コーン ライス	ぎゅう にゅう	フッシェーロ フランゴバッサリーニョ キャベツともやしの ソテー	せかいの りょうり 「ブラジル」	こめあぶら じやがいも でんぶん	ぎゅうにゅう うべーコン ウインナー ひよこまめ とりにく ツナ	にんにくにんじんたまねぎ トマト バセリ もやし キャベツ とうもろこし	577kcal 23.6g	16日 せかい りょうり 世界の料理 「ブラジル」
17 ・ 金	ごはん	ぎゅう にゅう	とんじる さわらのこうみソース ひじきとちくわの あまからいため		こめしゃがいも こんにゃく あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ さわら ちくわ ひじき	しょうがにんじんたいこん こぼうながねぎにんにく たまねぎ	557kcal 27.5g	
20 ・ 月	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとわかめの みそしる さばのしおやき じやがいものそぼろに		こめあぶら じやがいも さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さば とりにく	えのきだけながねぎ しょうがに んじんたまねぎ グリーンピース	559kcal 25.2g	
21 ・ 火	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	ちゃんほんめんのぐ はるまき かいそうサラダ	ちゅうか ドレッシング	らうかうかめん でんぶん あぶら こむぎこ みすあめ らのうかドレッシング ラードはるまき さとう ショートニング	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ みすあめ えび わかめ くわいわかのり こんぶ いとかん だいす	しょうがにんじんたまねぎ キャ ベツ もやし たいこん	537kcal 22.7g	
22 ・ 水	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとひきにくの あまからに やさいのしおこじいため みかん		こめあぶら さとう しおこうじ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	にんじん しょうがにんにく たまねぎ しいだけ こまつな しめじ キャベツ みかん	593kcal 25.0g	「フランゴバッサリ ニヨ」は、すりおろした 玉ねぎや調味料に鶏肉を 漬け込み、てんぷらをまぶ して揚げた料理です。
23 ・ 木	ごはん	ぎゅう にゅう	つみれ汁 メンチカツ きざみこんぶの いためもの	パック ソース	こめあぶら こまあぶら パンこ こんにゃく さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう いわしたら ぶ たにく こんぶ さつまあげ だいす	にんじん たいこん しいだけ ながねぎ ほうれんそう たまねぎ	591kcal 23.7g	
24 ・ 金	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボーとうふ むししゅうまい(2) こんにゃくサラダ	こまド レッシング	こめあぶら さとう でんぶん こんにゃく こまドレッシング パンこむぎこ こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	しょうがにんにくたけのこ ながねぎにら だいこん もやし とうもろこし たまねぎ	640kcal 30.1g	27日 きょうどうりょう 郷土料理 「おさかふ」「入阪付」
27 ・ 月	ごはん	ぎゅう にゅう	こんぼじる だいすじゅこのあまからあげ きのこのいためもの	きょうどう りょうり 「おさかふ」	こめあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ おか ちらめんじやこ だいす ベーコン	にんじん たいこん ごぼう ながねぎ しめじ こまつな	543kcal 22.5g	
28 ・ 火	ごはん	ぎゅう にゅう	ホークカレー こまつな コーンのソテー みかん		こめあぶら じやがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム	にんじん たいこん ごぼう ながねぎ じんじ こまつな みかん	624kcal 21.3g	
29 ・ 水	ごはん	ぎゅう にゅう	はくさいのみぞしる ハンバーグてりやきソース だいこんと ぶたばらのにつけ		こめあぶら さとう こんにゃく こま でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく みそ あぶらあげ とりにく	しょうがにんにくにんじん たまねぎ しいだけ こまつな しめじ キャベツ トマト	579kcal 21.6g	
30 ・ 木	ごはん	ぎゅう にゅう	ちゃんこじる かつおのたつたあげ きざみこんぶと さつまあげのにもの		こめでんぶん あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ぶたにく とりにく かつお こんぶ さつまあげ	にんじん たいこん はくさい ごぼう しょうが ながねぎ たまねぎ	587kcal 27.6g	
31 ・ 金	コッペパン	ぎゅう にゅう	とりにくのクリームに ひよこまめと キャベツのサラダ フルーツミックス	たまねぎ ドレッシング	パン・バター あぶら こむぎこ たまねぎ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム チーズ ひよこまめ	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 みかん パンアップル もりんご	572kcal 23.1g	

* 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。

* 14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。

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

平均栄養価

エネルギー

たんぱく質

570kcal

24.1g

がつ しょう

9月に使用したもの

・ながねぎ

のし やさい

あきる野市の野菜

がつ しょう よりい

10月の使用予定のもの

・だいこん

・ながねぎ

がつ しょう よりい

10月の使用予定のもの

・だいこん

・ながねぎ



中学校予定献立表



令和7年 10月分

あきる野市五日市学校給食センター

日 曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ	
	主食	牛乳	お か ず		主にエネルギーになる	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える			
1 ・ 水	ごはん 	牛乳 	沢煮挽 鶏肉のねぎ塩焼き 里いものごま味噌煮	黄色のグループ	米油 砂糖 ごま油 ごま 里いも	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	赤のグループ	697kcal 32.6g	たんぱく質	
2 ・ 木	さつまいも 	牛乳 	月見汁 鯵の照り焼き こんにゃくとちくわ の煮物	行事食 「十五夜」	米油 さつまいも 米粉 でん粉 こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 鮭 ちくわ	緑のグループ	718kcal 28.9g	季節の食べ物 ・里いも ・じゃがいも・ごぼう ・にんじん・れんこん ・りんご・さやいんげん ・しめじ・しいたけ ・マッシュルーム ・かつお・鮭・さば	
3 ・ 金	コッペパン 	牛乳 	きのこのチャウター ジャーマンポテト レモンゼリー		パン バター 油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 レモンゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 いんげん豆 チーズ 生クリーム ベーコン	708kcal 27.6g	2日 行事食 「十五夜」	今年の十五夜は10月6日です。十五夜は旧暦の8月15日に見られる満月の日に、秋の実りに感謝をする行事です。	
6 ・ 月	ごはん 	牛乳 	しめじの味噌汁 じゃこいりかき揚げ 五目豆		米油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 大豆 昆布 ちりめんじゃこ	白菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ	738kcal 22.5g	22.5g	
7 ・ 火	ごはん 	牛乳 	豚丼の具 いんげんと白菜の おかか和え りんご		米油 しらたき 砂糖 レモンゼリー	牛乳 豚肉 かつお節	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム バ セリみかん	683kcal 30.3g	23日 行事食 「十五夜」	今年の十五夜は10月6日です。十五夜は旧暦の8月15日に見られる満月の日に、秋の実りに感謝をする行事です。
8 ・ 水	ごはん 	牛乳 	衣笠煮 白鳥魚の天ぷら 小松菜の炒めもの		米油 砂糖 小麦粉 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ホキ ハム	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ エリンギ 小松菜	801kcal 37.0g	24日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
9 ・ 木	ごはん 	牛乳 	ほうとう汁 いかの鉄板焼き もやしといんげんの 炒めもの		米油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 いか ベーコン	しょうが にんじん 大根 かぼちゃ 白菜 長ねぎ もやし やいのげん	692kcal 32.6g	25日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
10 ・ 金	食パン 	りんご 	鶏肉と豆のトマト煮 鮭のマリネ 青菜のソテー		食パン 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	鶏肉 白いんげんまめ 鮭 ハム	りんごジュースにんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト レモン チキンソテー	700kcal 29.7g	26日 行事食 「十五夜」	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
14 ・ 火	ごはん 	牛乳 	打ち豆汁 ししゃもの南蛮だれ(2) ごぼうのごま炒め		米油 重いも 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 子持ちししゃも 豚肉 さつま揚げ	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しめじ	694kcal 31.3g	27日 行事食 「十五夜」	27日 行事食 「十五夜」
15 ・ 水	ごはん 	牛乳 	大根の味噌汁 厚焼き玉子 肉じゃが		米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 卵 豚肉	大根 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん	741kcal 24.6g	28日 行事食 「十五夜」	28日 行事食 「十五夜」
16 ・ 木	コーン ライス 	牛乳 	ブッシェーロ フランゴバッサリーニョ キャベツともやしの ソテー	世界の料理 「ブラジル」	米油 じゃがいも でん粉	牛乳 ベーコン ウインナー ひよこ豆 鶏肉 ナツ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト バセリ もやし キャベツ とうもろこし	732kcal 28.5g	29日 行事食 「十五夜」	29日 行事食 「十五夜」
17 ・ 金	ごはん 	牛乳 	豚汁 さわらの香辛ソース ひじきとちくわの 甘辛炒め		米油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さわら ちくわ ひじき	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく 玉ねぎ	701kcal 33.6g	30日 行事食 「十五夜」	30日 行事食 「十五夜」
20 ・ 月	ごはん 	牛乳 	豆腐とわかめの味噌汁 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮		米油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 さば 鶏肉	えのきだけ 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ クリンビース	706kcal 30.7g	31日 行事食 「十五夜」	31日 行事食 「十五夜」
21 ・ 火	ゆで 中華めん 	牛乳 	ちゃんぽん麺の具 春巻き 海藻サラダ	中華ド レッシング	ゆで中華めん でん粉 油 小麦粉 ショートニング 中華ドレッシング 砂糖 水あめ ラード 春雨	牛乳 豚肉 さつま揚げ いか えび わかめ 昆布 茎わかめ 赤とさかのり 白とさかのり 索寒天 大豆	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 大根	648kcal 27.6g	32日 行事食 「十五夜」	32日 行事食 「十五夜」
22 ・ 水	ごはん 	牛乳 	豆腐とひき肉の甘辛煮 野菜の塩麹炒め みかん		米油 砂糖 塩麹	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 小松菜 しめじ キャベツ みかん	747kcal 30.8g	33日 行事食 「十五夜」	33日 行事食 「十五夜」
23 ・ 木	ごはん 	牛乳 	つみれ汁 メンチカツ 刻み昆布の炒めもの	パック ソース	米油 ごま油 こんにゃく 砂糖 でん粉 バン粉 小麦粉	牛乳 いわした 豚肉 昆布 さつま揚げ 大豆	にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ ほうれんそう 玉ねぎ	731kcal 26.7g	34日 行事食 「十五夜」	34日 行事食 「十五夜」
24 ・ 金	ごはん 	牛乳 	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) こんにゃくサラダ	ごまと レッシング	米油 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油 小麦粉 バン粉 こまとドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ にら 大根 もやし どうもろこし 玉ねぎ	835kcal 38.3g	35日 行事食 「十五夜」	35日 行事食 「十五夜」
27 ・ 月	ごはん 	牛乳 	ごんぽ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ きのこの炒めもの	郷土料理 「大阪府」	米油 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ おから ちりめんじゃこ 大豆 ベーコン	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ 小松菜	692kcal 27.7g	36日 行事食 「十五夜」	36日 行事食 「十五夜」
28 ・ 火	ごはん 	牛乳 	ポークカレー 小松菜と コーンのソテー みかん		米油 じゃがいも カレール	牛乳 豚肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし ほうれんそう みかん	783kcal 26.0g	37日 行事食 「十五夜」	37日 行事食 「十五夜」
29 ・ 水	ごはん 	牛乳 	白菜の味噌汁 ハンバーグ 照り焼きソース 大根と豚バラの煮付け		米油 砂糖 こんにゃく ごま でん粉	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ 鶏肉 大豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 しめじ キャベツ トマト	732kcal 26.8g	38日 行事食 「十五夜」	38日 行事食 「十五夜」
30 ・ 木	ごはん 	牛乳 	ちゃんぽ汁 かつおの竜田揚げ 刻み昆布と さつま揚げの煮物		米油 でん粉 こんにゃく 砂糖	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 かつお 昆布 さつま揚げ	にんじん 大根 白菜 ごぼう しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	738kcal 33.7g	39日 行事食 「十五夜」	39日 行事食 「十五夜」
31 ・ 金	コッペパン 	牛乳 	鶏肉のクリーム煮 ひよこ豆とキャベツ のサラダ フルーツミックス	玉ねぎド レッシング	パン バター 油 小麦粉 マカロニ 玉ねぎドレッシング	牛乳 鶏肉 生クリーム チー ズ ひよこ豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ みかん パイナップル もも りんご	744kcal 29.2g	40日 行事食 「十五夜」	40日 行事食 「十五夜」

※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。

* 14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。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

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

9月に使用したもの

・長ねぎ

<10月に使用予定のもの>

・小松菜

・長ねぎ

あきる野市の野菜