



# 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			エネルギー たんぱく質	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 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 とどめるもとになる みどりのグループ		
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 さといものごみそに		こめ さとう あぶら さといものごみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 にんにく さやえんどう	551kcal 26.9g	<b>きせつのたべもの</b> ・さといもの ・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
2・木	さつまいも ごはん	ぎゅう にゅう	つきみどり さけのてりやき こんにやくとちくわの にもの	ぎょうじしよく 「じゅうごや」	こめ さつまいも こめ てんぷん あぶら こんにやく 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 パター 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	しめじのみそしる やさいかきあげ ごもくまめ		こめ こむぎこ てんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ だいす こんぶ ちりめんじゃこ	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	ふつか ぎょうじしよく 2日 行事食 じゅうごや 「十五夜」 こし じゅうごや がつ 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。
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 おおかあえ レモンゼリー		こめ しらす さとう あぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	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 しろみさかなのてんぷら こまつなのいためもの		こめ さとう こむぎこ てんぷん 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 ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 にんにく レモン もやし さやいんげん	557kcal 24.7g	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	しょうパン	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 チンゲンサイのソテー		しょうパン あぶら じゃがいも さとう てんぷん	とりにく しめじ 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 ビーマン 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	うちめじ ししゃものなんばんだれ ごぼうのごみため		こめ さといもの あぶら さとう こんにやく ごま こんぶ	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ こちししゃも ぶたにく 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	だいこんのみそしる あつやきだまこ にくじゃが		こめ じゃがいも さとう あぶら てんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ だまこ ぶたにく	だいこん 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日 世界の料理 「ブラジル」 「フッシュエロ」は、肉・豆・野菜をふんだんに使ったブラジルのスープです。ブラジルでは豆がよく食べられており、豆を使った料理が多くあります。
16・木	コーン ライス	ぎゅう にゅう	フッシュエロ フランクパッサリーニョ 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 じゃがいも てんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ひよこめ とりにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ 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 じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 にんにく 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 じゃがいものそぼろに		こめ あぶら じゃがいも 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	572kcal 26.3g	「フランクパッサリーニョ」は、すりおろしたたまねぎや調味料に鶏肉を漬けて、でんぷんをまぶして揚げた料理です。
21・火	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	ちゃんぽんめんのぐ はるまき かいそうサラダ	ちゅうか ドレッシング	ちゅうかめん てんぷん あぶら こむぎこ みそあめ ちゅうかドレッシング ロード はるまき さとう ショートニング	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いか えび わかめ きくわめ あかとかさのり しろうとさかのり こし いとかんてん 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	はくさいのみそしる だいこんとぶたにくの 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 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 にんにく 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	バック ソース	こめ あぶら ごまあぶら パンこ こんにやく さとう てんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう いわし たら ぶたにく こむぎ さつまあげ だいす	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ ほうれんそう たまねぎ	579kcal 22.5g	27日 郷土料理 「大阪府」 こんぼろ汁は、ごぼうと卵の花を入れることが特徴で、淀川を行き来する船客に「こんぼろ汁」と呼ばれていました。
24・金	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボー豆腐 むししょうまい(2) こんにやくサラダ	ごまド レッシング	こめ あぶら さとう てんぷん こんにやく ごまドレッシング パンこ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく だしの 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	こんぼろ だいすとしおのあまからあげ こまつなときこのいためもの	きょうど りょうり 「おおかさふ」	こめ あぶら てんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから ちりめんじゃこ 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	ポークカレー ほうれんそうと コーンのソテー みかん		こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	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 ほうれんそう みかん	626kcal 21.5g	29日 郷土料理 「京都府」 きんぴらごぼうは、ごぼうと卵の花を入れることが特徴で、淀川を行き来する船客に「きんぴら」と呼ばれていました。
29・水	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとひきにの あまからに みそこんにやく やさしいしおこうじいため		こめ あぶら さとう こんにやく ごま てんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	しょうが にんにく 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 かつおのだつたあげ きざみこんぶと さつまあげのにももの		こめ てんぷん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう 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 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 パター 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 たまねぎ チーズ ひよこめ	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 パイナップル もやし りんご	571kcal 21.2g	真ん中さんで、おなかの調子を整える食物繊維が豊富な料理です。
※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。					平均栄養価		エネルギー 573kcal	たんぱく質 23.9g	

★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

## あきる野市の野菜

がっしょう (9月に使用したもの) ・ながねぎ

がっしょうよてい (10月の使用予定のもの)  
・きゃべつ  
・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 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
1・水	ごはん 	牛乳 	沢煮焼 鶏肉のねぎ塩焼き 里いものごま味噌煮		米 油 砂糖 ごま油 ごま 里いも	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく さやえんどう	699kcal 32.7g	<div>季節の食べ物</div> <div>・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</div> <div>2日 行事食 「十五夜」</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>16日 世界の料理 「ブラジル」</div> <div>「ブッシュェーロ」 は、肉・豆・野菜をふ んだんに使ったブラジ ルのスープです。ブラ ジルでは豆がよく食べ られており、豆を使っ た料理が多くありま す。</div> <div>「フ랑ゴPASSA リーニョ」は、すりお ろした玉ねぎや調味料 に鶏肉を漬け込み、で ん粉をまぶして揚げた 料理です。</div> <div>27日 郷土料理 「大阪府」</div> <div>ごんぼ汁は、ごぼう と卵の花を入れること が特徴のすまし汁で す。江戸時代に、淀川 を行き来する船の客に 「ごんぼ汁、くらわん か」と言って売ってい たといわれています。 具だくさんで、おな かの調子を整える食物 繊維が豊富な料理で す。</div> <div>あきる野市の野菜</div> <div>〈9月に使用したもの〉 ・長ねぎ</div> <div>〈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</div>
2・木	さつまいも ごはん 	牛乳 	月見汁 鮭の照り焼き こんにやくとちくわ の煮物	行事食 「十五夜」	米 油 さつま芋 米粉 でん粉 こんにやく 砂糖	牛乳 鶏肉 鮭 ちくわ	にんじん 大根 しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが さやいんげん	710kcal 28.9g	
3・金	コッペパン 	牛乳 	きのこのチャウダー ジャーマンポテト みかん		パン パター 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	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 パ セリ みかん	725kcal 27.5g	
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	
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 にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ さやいんげん 白 菜	683kcal 30.3g	
8・水	ごはん 	牛乳 	衣笠煮 白身魚の天ぷら 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 木ネ 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	
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 さやいんげん	707kcal 30.1g	
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	
14・火	ごはん (ひとめぼれ)	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 里いも 砂糖 ごま油 こんにやく 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	
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	
16・木	コーン ライス	牛乳 	ブッシュェーロ フ랑ゴPASSA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 ウィンナー ひよこ豆 鶏肉 ツナ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ もやし キャベツ とうもろこし	735kcal 28.6g	
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 じゃがいも こんにやく 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	
20・月	ごはん 	牛乳 	豆腐とわかめの味噌汁 さばの塩焼き じゃがいものそば煮		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	えのきたけ 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	723kcal 32.3g	
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 トラード 春雨	牛乳 豚肉 さつま揚げ いか えび わかめ 昆布 椎わかめ 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	
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 えのきたけ 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	
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	バック ソース	米 油 ごま油 こんにやく 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	牛乳 いわしら 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	713kcal 25.0g	
24・金	ごはん 	牛乳 	麻婆豆腐 蒸しゆうまい(2) こんにやくサラダ	ごまド レッシング	米 油 砂糖 でん粉 こんにやく ごま油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく だけのこ 長ねぎ 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	876kcal 38.3g	
27・月	ごはん 	牛乳 	ごんぼ汁 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	
28・火	ごはん 	牛乳 	ボークカレー ほうれん草と コーンのソテー みかん		米 油 じゃがいも カレー粉	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	785kcal 26.2g	
29・水	ごはん 	牛乳 	豆腐とひき肉の甘辛煮 みそこんにやく 野菜の塩麹炒め		米 油 砂糖 こんにやく 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	
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 こんにやく 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	742kcal 33.8g	
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 パター 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	
※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。					平均栄養価		エネルギー 729kcal	たんぱく質 29.6g	

\* 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。ご不明な点がございましたら、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





# しょうがっこうよていこんだてひょう



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	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		
					さいのろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
1・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 さといもごまみそに		こめ さとう あぶら さといも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく さやえんどう	549kcal 26.8g	<div>きせつ</div> <div>のたべもの</div> <div>・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</div> <div>ふつか ぎょうじょく 2日 行事食 「十五夜」</div> <div>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。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。</div> <div>16日 世界の料理 「ブラジル」</div> <div>「フッシャーロ」は、肉・豆・野菜をふんだんに使ったブラジルのスープです。ブラジルでは豆がよく食べられており、豆を使った料理が多くあります。</div> <div>27日 郷土料理 「大阪府」</div> <div>ごんぼ汁は、ごぼうとうはな いのちの花を入れることが特徴のすまし汁です。江戸時代に、淀川を行き来する船の客に「ごんぼ汁、くらわんか」と言って売っていたといわれています。</div> <div>真だくさんで、おなかの調子を整える食物繊維が豊富な料理です。</div>
2・木	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう	つきみじろさけのてりやき こんにやくとちくわのもの	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 こんにやく 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	576kcal 23.8g	
3・金	コッパン	ぎゅうにゅう	きのこのチャウダー ジャーマンポテト レモンセリー		パン パター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう レモンセリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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	553kcal 22.2g	
6・月	ごはん	ぎゅうにゅう	しめじのみそしる じゃこいりかきあげ ごもくまめ		こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ だいず こんぶ ちりめんじゃこ	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	580kcal 18.7g	
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 おなかあえ りんご		こめ しらす さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	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 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でんぶん こまつないためもの		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	ほうとうじろいかのてっぱんやき もやしといんげんのためもの		こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 もやし さやいんげん	545kcal 24.6g	
10・金	しよくパン	りんごジュース	とりにくとたまごの トマトに さけのマリネ あおなソテー		しよくパン あぶら じゃがいも 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	うちまめじろししゃものなんばんだれ ごぼうのごまいため		こめ さといも あぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ みそ こちししゃも ぶたにく 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	531kcal 23.4g	
15・水	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこんのみそしる あつやきだまご にくじゃが		こめ じゃがいも 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	だいこん 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	フッシャーロ フランゴパッサリーニョ 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 じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ひよこめ とりにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ もやし キャベツ とうもろこし	577kcal 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 じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 じゃがいものそぼろに		こめ あぶら じゃがいも 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	えのきたけ 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	ちゃんぽんめんのぐ はるまき かいそうサラダ	ちゅうかドレッシング	ちゅうかめん でんぶん あぶら こむぎこ みそあめ ちゅうかドレッシング ラー油 はるまき さとう ショートニング	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いちい ちくわ きくわかめ あかとかのり しろとかのり こんぶ いとかんてん だいず	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん	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 やさしいおこしいため みかん		こめ あぶら さとう しおこうじ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ こまつな しめじ キャベツ みかん	593kcal 25.0g	
23・木	ごはん	ぎゅうにゅう	つみれ汁 メンチカツ きざみこんぶのためもの	バックソース	こめ あぶら ごまあぶら パン こんにやく さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう いわしら ぶたにく こんぶ さつまあげ だいず	にんじん だいこん しいたけ 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) こんにやくサラダ	ごまドレッシング	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまドレッシング パンこむぎこ ごまあぶら	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 だいこん もやし とうもろこし たまねぎ	640kcal 30.1g	
27・月	ごはん	ぎゅうにゅう	ごんぼじる だいずとじゃこのあまからあげ きのこのいためもの	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 ちりめんじゃこ だいず 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	543kcal 22.5g	
28・火	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー こまつな コーンのソテー みかん		こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	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 こまつな みかん	624kcal 21.3g	
29・水	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのみそしる 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 でんぶん こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく だいず	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ こまつな しめじ キャベツ 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 さつまあげのもの		こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう 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 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	コッパン	ぎゅうにゅう	とりにくのクリームに ひよこめと 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 パター あぶら こむぎこ 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 パイナップル もちりんご	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。

平均栄養価

エネルギー  
570kcal

たんぱく質  
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『調理指示書』と加工品等にも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。ご不明な点がございましたら、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



# 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 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
1・水	ごはん	牛乳	沢煮焼 鶏肉のねぎ塩焼き 里いものごま味噌煮		米 油 砂糖 ごま油 ごま 里いも	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく さやえんどう	697kcal 32.6g	<div>季節の食べ物</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・里いも</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・ごぼう</li> <li>・にんじん</li> <li>・れんこん</li> <li>・りんご</li> <li>・さやいんげん</li> <li>・しめじ</li> <li>・しいたけ</li> <li>・マッシュルーム</li> <li>・かつお</li> <li>・鮭</li> <li>・さば</li> </ul>
2・木	さつまいもごはん	牛乳	月見汁 鮭の照り焼き こんにやくとちくわの煮物	行事食 「十五夜」	米 油 さつま芋 米粉 でん粉 こんにやく 砂糖	牛乳 鶏肉 鮭 ちくわ	にんじん 大根 しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが さやいんげん	718kcal 28.9g	
3・金	コッペパン	牛乳	きのこのチャウダー ジャーマンポテト レモンゼリー		パン パター 油 小麦粉 じゃがいも 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	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 セリ みかん	708kcal 27.6g	
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	
7・火	ごはん	牛乳	豚丼の具 いんげんと白菜の おかか和え		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 にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ さやいんげん 白菜 りんご	683kcal 30.3g	
8・水	ごはん	牛乳	衣笠煮 白身魚の天ぷら 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 木ネギ 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	
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 さやいんげん	692kcal 32.6g	
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 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 チンゲン菜	700kcal 29.7g	
14・火	ごはん(ひとめぼれ)	牛乳	打ち豆汁 ししゃも 南蛮だれ(2) ごぼうのごま炒め		米 油 里いも 砂糖 ごま油 こんにやく 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	
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	
16・木	コーンライス	牛乳	フッシュェーロ フランゴパッサリーニョ 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 ツナ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ もやし キャベツ とうもろこし	732kcal 28.5g	<div>「フッシュェーロ」</div> <p>は、肉・豆・野菜をふんだんに使ったブラジルのスープです。ブラジルでは豆がよく食べられており、豆を使った料理が多くあります。</p> <p>「フランゴパッサリーニョ」は、すりおろした玉ねぎや調味料に鶏肉を漬け込み、でん粉をまぶして揚げた料理です。</p>
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 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さわかちくわひじき	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	
20・月	ごはん	牛乳	豆腐とわかめの味噌汁 さばの塩焼き じゃがいものそば煮		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	えのきたけ 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	706kcal 30.7g	
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 トラード 春雨	牛乳 豚肉 さつま揚げ いか えび わかめ 昆布 まわかめ 赤とさかのり 白とさかのり 糸ネギ 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	
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	
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	バックソース	米 油 ごま油 こんにやく 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	牛乳 いわしら 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	
24・金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) こんにやくサラダ	ごまだレッシング	米 油 砂糖 でん粉 こんにやく ごま油 小麦粉 パン粉 ごまだレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく だけのこと 長ねぎ にら 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	835kcal 38.3g	
27・月	ごはん	牛乳	ごんぼ汁 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	
28・火	ごはん	牛乳	ボークカレー 小松菜とコーンのソテー みかん		米 油 じゃがいも カレールー	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	
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 こんにやく 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	
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 こんにやく 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	
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 パター 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	744kcal 29.2g	
※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。					平均栄養価		エネルギー 726kcal	たんぱく質 29.9g	<div>あきる野市の野菜</div> <div> <div>〈9月に使用したもの〉</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長ねぎ</li> </ul> </div> <div> <div>〈10月に使用予定のもの〉</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜</li> <li>・長ねぎ</li> </ul> </div>

\* 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。ご不明な点がございましたら、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