



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 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	エネルギー たんぱく質	
1・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かきたまじる さばのみそだれ いんげんとまめの いためもの		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご さば みそ ひよこまめ	にんじん しいたけ しょうが ほうれんそう ながねぎ にんにく さやいんげん えだまめ とうもろこし	591kcal 27.9g	きせつのはつもの ・グリーンピース ・たまねぎ ・たけのこ ・はるキャベツ ・さやえんどう ・きゅうり ・じゃがいも ・みしょうかん
2・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとひきにくの あまからに わかめとツナのいためもの みしょうかん(1/6)		こめ あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 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 チンゲンサイ たけのこ みしょうかん	572kcal 24.7g	
7・水	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	タンメンのく くきわかめ ちゅうかいだめ だいがくいも	ぎょうじしよく 「たんこのせつ く」	ちゅうかめん でんぶん こまあぶら こんにやく さつまいも あぶら さとう みずあめ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ とりにく くきわかめ さつまあげ	しょうが にんにく きくらげ にんじん ながねぎ たけのこ にら もやし キャベツ	576kcal 24.4g	
8・木	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	いなかなじる ポテトコロッケ きんぴらごぼう		こめ じゃがいも あぶら こまあぶら さとう こま でんぶん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 ごぼう かぼちゃ えだまめ	564kcal 18.4g	ななか ぎょうじしよく 7日 行事食 たんご せつく 「端午の節句」 わざわ ぎょうじしよく つよ 「災いから守り、強く そだ たくましく育ってほし い」という願いがこめら れた兜にちなみ、タンメ ンの具に兜型のかまぼこ を使います。
9・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぶたにくの しょうかいだめどんのく きゅうりとかいそうのサラダ 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 のり かんてん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ だいこん きゅうり みしょうかん	562kcal 24.7g	
12・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふの オイスターソースに こもくあつやきたまご あんりんフルーツ		こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ひじき かんてん だっしふんにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ みかん もも ほうれんそう グリーンピース いちご	612kcal 26.4g	
13・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こもくじる さけのマヨネーズやき じゃがいものこまみそに		こめ /A/g マネー さとう じゃがいも こま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さけ みそ	にんじん しいたけ こまつな にんにく さやえんどう	574kcal 25.4g	ようか ぎょうじしよく ※8日はごはんは、友好 しまい せつく 姉妹都市である宮城県 くりはら しん さん 栗原市産の「ひとめぼ れ」です。
14・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	きぬがさに ちくわのおちゃあげ わかめとじゃこの いためもの	きょうどりようり 「きょうとふ」	こめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ちくわ 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 さやえんどう とうもろこし ながねぎ	622kcal 26.3g	
15・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	しんたまねぎのみそしる とりにくのからあげ(2) だいこんと きゅうりのサラダ	たまねぎ ドレッシング	こめ でんぶん あぶら たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ きゅうり	598kcal 20.6g	
16・金	くろざとう パン 	ぎゅう にゅう 	ニョッキのクリームに やきポロニアソーセージ ミックスビーンズサラダ	こま ドレッシング	くろざとうパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも でんぶん しょうりんこ こまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ポロニアソーセージ だいす いんげん 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 とうもろこし キャベツ	679kcal 26.2g	にち ぎょうじしよく 14日 郷土料理 きょうとふ 「京都府」 きょうと うじきや ちゅうまじ 京都の手茶茶は室町時 代から幕府が栽培を推し 進め、広く口にされるよ うになりました。宇治市 では、お茶をより多くの 人知ってもらうため、 お茶の葉を粉にした「抹茶」 を使ったメニューが 出るそうです。 今回は、衣に抹茶を混 ぜた「ちくわのおちゃあ げ」を提供します。
19・月	わかめ ごはん 	ぎゅう にゅう 	もやしとなまあげの みそしる いわしのおろしに おかかポテト		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ みそ かつおぶし わかめ いわし	もやし にんじん こまつな ながねぎ さやいんげん だいこん	622kcal 24.1g	
20・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ちゅうかに むしシュウマイ(2) いんげんの ピリからいため		こめ あぶら でんぶん こまあぶら 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 さやいんげん	613kcal 30.4g	
21・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チキンカレー もやしとキャベツの ソテー レモンゼリー		こめ あぶら さとう じゃがいも カレールウ みずあめ	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 エリンギ もやし キャベツ レモン	589kcal 18.3g	にち せかい りょうり 28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
22・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	にくだんごと はるさめのスープ いかのこみやき ピーマとちくわのいため		こめ はるさめ こま こまあぶら あぶら /A/g マネー でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか ちくわ	にんじん はくさい たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく ピーマン さやいんげん たまねぎ	526kcal 25.3g	
23・金	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	カレーうどんのつけじる さかまのてんぶら キャベツとツナの いためもの		ゆでうどん さとう カレールウ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さかまぼこ ツナ	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ キャベツ	571kcal 24.4g	
26・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 ぶたにくとやさいの いためもの		こめ じゃがいも あぶら こま さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん こぼう ながねぎ しょうが にんにく もやし しめじ にら	561kcal 28.8g	にち せかい りょうり 28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
27・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	どんじる しゃやものフライ ひじきのにもい	せかいのりょうり 「コロンビア」	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき こちししゃも さつまあげ だいす	しょうが にんじん だいこん こぼう ながねぎ	611kcal 24.0g	
28・水	チキン ピラフ 	りんご ジュース 	アヒアコ しろみざかなの レモンふうみやき キャベツともやしのサラダ	/A/g ドレッシング	こめ あぶら パター じゃがいも こむぎこ /A/g マネー	ぎゅうにゅう とりにく えび ひよこまめ なまクリーム メルルーサ	りんごジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし レモン もやし キャベツ	653kcal 23.4g	
29・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はるさめとわかめスープ ヤンコムチキン ぶたキムチいため		こめ はるさめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム わかめ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ はくさいキムチ	585kcal 24.8g	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 キャベツ えだまめ
30・金	しょくパン 	ぎゅう にゅう 	ハヤシシチュー オムレツ /A/gとやさいのカレー		しょくパン あぶら こむぎこ ラード ハヤシルウ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご ウインナー	538kcal 26.1g		
※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 591kcal	たんぱく質 24.7g	きのの野菜 あきる野の野菜 (4月に使用したもの) (5月に使用予定のもの) ・ながねぎ ・こまつな ・キャベツ・こまつな ・たまねぎ・にんじん ・ながねぎ ・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『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

あきる野市は、自然豊かな環境に恵まれた地域です。ここでは、あきる野市で生産された新鮮な野菜をご紹介します。ぜひ、ご活用ください。



中学校予定献立表



日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	お も な ざ い り ょ う			えいよう価 栄養価	献立メモ
	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 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	エネルギー たんぱく質	
1・木			かきたま汁 さばの味噌だれ いんげんとうの炒めもの		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 さば 味噌 ひよこ豆	にんじん ししいたけ ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく さやいんげん 枝豆 とうもろこし	749kcal 34.4g	季節の食べ物 ・グリーンピース ・玉ねぎ ・たけのこ ・春キャベツ ・さやえんどう ・きゅうり ・じゃがいも ・美生柑
2・金			豆腐とひき肉の甘辛煮 わかめとツナの炒めもの 美生柑(1/6)		米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ししいたけ チンゲン菜 だけのこ 美生柑	721kcal 30.3g	
7・水			タンメンの具 茎わかめの中華炒め 大学芋	行事食 「端午の節句」	中華めん でん粉 ごま油 こんにやく さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鶏肉 茎わかめ さつま揚げ	しょうが にんにく きくらげ にんじん 長ねぎ だけのこ にら もやし キャベツ	706kcal 29.3g	
8・木			田舎汁 ポテトコロッケ きんぴらごぼう		米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 味噌 さつま揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ごぼう かぼちゃ 枝豆	712kcal 22.0g	7日 行事食 「端午の節句」 「災いから守り、強く たくましく育てほし い」という願いがこめら れた兜にちなみ、タンメ ンの具に兜型のかまぼこ を使います。 ※8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。
9・金			豚肉の生姜炒め丼の具 きゅうりと海藻のサラダ 美生柑(1/6)	和風 ドレッシング	米 油 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ わかめ 昆布 のり 寒天	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 大根 きゅうり 美生柑	716kcal 30.7g	
12・月			豆腐の オイスターソース煮 五目厚焼き玉子 杏いんげん		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ひじき 寒天 脱脂粉乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ししいたけ 長ねぎ みかん もも ほうれん草 グリーンピース いちご	778kcal 32.4g	
13・火			五目汁 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいものごま味噌煮		米 油 ノイタッグ マヨネーズ 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鮭 味噌	にんじん ししいたけ 小松菜 にんにく さやえんどう	725kcal 30.8g	14日 郷土料理 「京都府」 京都の宇治茶は室町時 代から幕府が栽培を推し 進め、広く口にされるよ うになりました。宇治市 では、お茶をより多くの 人知ってもらうため、 お茶の葉を粉にした「抹茶」 を使ったメニューが 出るそうです。 今回は、衣に抹茶を混 ぜた「ちくわのお茶揚 げ」を提供します。
14・水			衣笠煮 ちくわのお茶揚げ(2) わかめとじゃこの 炒めもの	郷土料理 「京都府」	米 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 玉ねぎ ししいたけ さやえんどう とうもろこし 長ねぎ	812kcal 34.5g	
15・木			新たまねぎの味噌汁 鶏肉のから揚げ(2) 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎ ドレッシング	米 でん粉 油 玉ねぎドレッシング	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 鶏肉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん 大根 キャベツ きゅうり	767kcal 25.3g	
16・金			ニョッキのクリーム煮 焼きポロニアソーセージ ミックスビーンズサラダ	ごま ドレッシング	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 でん粉 じゃがいも 上新粉 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 卵 ポロニアソーセージ 大豆 いんげん豆	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	883kcal 33.0g	28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
19・月			もやしと生揚げの味噌汁 いわしのおろし煮 おかかポテト		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 生揚げ 味噌 いわし かつお節 わかめ	もやし にんじん 小松菜 長ねぎ さやいんげん 大根	788kcal 29.4g	
20・火			中華煮 蒸しシュウマイ(2) いんげんのピリ辛炒め		米 油 でん粉 ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ 白菜 きくらげ チンゲン菜 さやいんげん	797kcal 38.7g	
21・水			チキンカレー もやしとキャベツの ソテー レモンゼリー		米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 水あめ	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご エリンギ もやし キャベツ レモン	740kcal 22.2g	28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
22・木			肉団子と春雨のスープ いかの香味焼き ピーマとちくわの炒め		米 春雨 ごま油 油 ごま ノイタッグ マヨネーズ でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 いか ちくわ	にんじん 白菜 だけのこ にら 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく ピーマン さやいんげん	662kcal 30.8g	
23・金			カレーうどんのつけ汁 笹かまの天ぷら キャベツとツナの炒め物		ゆでうどん 砂糖 でん粉 カレールウ 小麦粉 油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ ツナ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ	701kcal 29.6g	
26・月			けんちん汁 鶏肉の味噌だれ焼き 豚肉と野菜の炒めもの		米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌 豚肉 かつお節	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく もやし しめじ にら	713kcal 35.2g	28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
27・火			豚汁 ししゃものフライ(2) ひじきの煮物		米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 こんにやく 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 子持ちししゃも ひじき さつま揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	845kcal 33.5g	
28・水			アヒアコ 白身魚のレモン風味焼き キャベツともやしの サラダ	世界の料理 「コロンビア」 イタリアン ドレッシング	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 えび ひよこ豆 生クリーム メルルース	りんごジュース にんにく 玉ねぎ しょうが にんじん とうもろこし 枝豆 レモン もやし キャベツ	849kcal 30.2g	
29・木			春雨とわかめスープ ヤンニョムチキン 豚キムチ炒め		米 春雨 でん粉 油 砂糖	牛乳 ハム わかめ 鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく だけのこ 白菜キムチ	799kcal 40.5g	28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
30・金			ハヤシシチュー オムレツ グリンと野菜の加ーザー		食パン 油 砂糖 小麦粉 ラード ハヤシルウ でん粉	牛乳 豚肉 大豆 卵 ウインナー	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ 枝豆	687kcal 32.5g	
※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。						平均栄養価	エネルギー 758kcal	たんぱく質 31.3g	

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

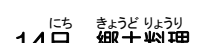
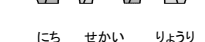
あきる野市の野菜

〈4月に使用したもの〉

・長ねぎ
・小松菜

〈5月に使用予定のもの〉

・キャベツ・小松菜
・玉ねぎ・にんじん
・長ねぎ
・ほうれん草

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	エネルギー	
					きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
1・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かきたまじる さばのみそだれ いんげんとたまの いためもの		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にくだまご さば みそ ひよこまめ	にんじん ししいたけ しょうが ほうれんそう ながねぎ にんにく さやいんげん えだまめ とうもろこし	600kcal 28.5g	きせつのたべもの ・グリーンピース ・たまねぎ ・たけのこ ・はるキャベツ ・さやえんどう ・きゅうり ・じゃがいも ・みしょうかん
2・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとひきにくの あまからに わかめとツナのいためもの みしょうかん(1/6)		こめ あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ししいたけ チンゲンサイ たけのこ みしょうかん	571kcal 24.7g	
7・水	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	タンメンのぐ はくさいのいために だいがいも	ぎょうじしよく 「たんごのせっ く」	ちゅうかめん でんぶん こまあぶら こんにやく さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ とり にくだまあげ	しょうが にんにく きくらげ にんじん ながねぎ たけのこ にら もやし キャベツ はくさい	574kcal 24.3g	
8・木	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	いなかじる ポテトコロッケ きんぴらごぼう		こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう こま でんぶん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす 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 ごぼう かぼちゃ えだまめ	565kcal 18.5g	
9・金	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 きゅうりとかいそうのサラダ 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 のり かんてん	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 みしょうかん	566kcal 24.9g	「災いから守り、強く たくましく育ってほし い」という願いがこめら れた兜にちなみ、タンメ ンの具に兜型のかまぼこ を使います。   ※8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。  
12・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふの オイスターソースに 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 でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ひじき かんてん だっしふんにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ししいたけ ながねぎ みかん もも ほうれんそう グリーンピース いちご	612kcal 26.4g	
13・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごもくじる さけのてりやき じゃがいものごまみそに		こめ さとう じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう とり にくだぶらあげ とうふ さけ みそ	にんじん ししいたけ こまつな しょうが さやえんどう	580kcal 27.5g	
14・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	きぬがさに ちくわのおちゃあげ わかめとじゃこの いためもの	きょうどりようり 「きょうとふ」	こめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にくだぶらあげ たまご ちくわ 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 さやえんどう とうもろこし ながねぎ	622kcal 26.3g	
15・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	しんたまねぎのみそしる とりにくのからあげ(2) だいこんと きゅうりのサラダ	たまねぎ ドレッシング	こめ でんぶん あぶら たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とり にくだ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ きゅうり	598kcal 20.6g	14日 郷土料理 「京都府」 京都の宇治茶は室町時 代から幕府が栽培を推し 進め、広く口にされるよ うになりました。宇治市 では、お茶をより多くの 人知ってもらうため、 お茶の葉を粉にした「抹茶」 を使ったメニューが 出そうです。 今回は、衣に抹茶を混 ぜた「ちくわのおちゃあ げ」を提供します。   28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
16・金	くろざとう パン 	ぎゅう にゅう 	ニョッキのクリームに やきポロニアソーセージ ミックスビーンズサラダ	ごま ドレッシング	くろざとうパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも でんぶん しょうしんこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とり にくだチーズ なまクリーム ポロニアソーセージ だいすい いんげんまめ 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 とうもろこし キャベツ	647kcal 26.0g	
19・月	わかめ ごはん 	ぎゅう にゅう 	もやしとなまあげの みそしる いわしのおろしに おかかポテト		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ みそ かつおぶし わかめ いわし	もやし にんじん こまつな ながねぎ だいこん	621kcal 24.0g	
20・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ちゅうかに むしシュウマイ(2) いんげんの ピリからいため		こめ あぶら でんぶん ごまあぶら 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 さやいんげん	613kcal 30.3g	
21・水	しょくパン 	ぎゅう にゅう 	ハヤシシチュー オムレツ ウイパーとやさいのリ-		しょくパン あぶら ハヤシルウ さとう でんぶん こむぎこ ラード こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす たまご ウイナー	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 もやし えだまめ	577kcal 28.2g	28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
22・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	にくだんごと はるさめのスープ いかのこうみやき ピ-マとちくわのミいため		こめ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら /イグ マネズ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にくだいか ちくわ	にんじん はくさい たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく ビーマン たまねぎ	565kcal 27.8g	
23・金	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 キャベツとツナの いためもの		ゆでうどん さとう カレールウ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ ツナ	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ キャベツ	571kcal 24.4g	
26・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 ぶたにくとやさいの 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 にくだいか かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく もやし しめじ にら	560kcal 28.8g	
27・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる ししゃものフライ ひじきのにも	せかいのりようり 「コロンビア」	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき こもちししゃも さつまあげ だいたす	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	610kcal 24.0g	28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
28・水	チキン ピラフ 	りんご ジュース 	アヒアコ しろみざかなの レモンふうみやき キャベツともやしのサラダ	イタリア ドレッシング	こめ あぶら パター じゃがいも こむぎこ イタリアドレッシング	ぎゅうにゅう とり にくだひよこまめ なまクリーム メルルーサ	りんごジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし レモン もやし キャベツ	647kcal 21.6g	
29・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はるさめとわかめスープ ヤンニョムチキン ぶたキムチいため		こめ はるさめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム わかめ とり にくだぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ はくさいキムチ	585kcal 24.8g	
30・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チキンカレー もやしとキャベツの ソテー レモンパセリフランク		こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう とり にくだレモンパセリフランク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご エリンギ もやし キャベツ	655kcal 22.1g	
※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 597kcal	たんぱく質 25.2g	

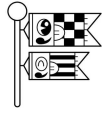
食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

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：042-595-0817 FAX：042-595-2600

の し やさい
あきる野市の野菜
(5月に使用予定のもの)
・キャベツ
・たまねぎ
・にんじん



中学校予定献立表



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	献立メモ
	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	
					きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
1・木	ごはん 	牛乳 	かきたま汁 さばの味噌だれ いんげんと豆の炒めもの		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 さば 味噌 ひよこ豆	にんじん しいたけ ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく さやいんげん 枝豆 とうもろこし	759kcal 35.0g	季節の食べ物 ・グリーンピース ・玉ねぎ ・たけのこ ・春キャベツ ・さやえんどう ・きゅうり ・じゃがいも ・美生柑
2・金	ごはん 	牛乳 	豆腐とひき肉の甘辛煮 わかめとツナの炒めもの 美生柑(1/6)		米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 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 チンゲン菜 たけのこ 美生柑	721kcal 30.2g	
7・水	ゆで 中華めん 	牛乳 	タンメンの具 白菜の炒め煮 大学芋	行事食 「端午の節句」	中華めん でん粉 ごま油 こんにゃく さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鶏肉 さつま揚げ	しょうが にんにく きくらげ にんじん 長ねぎ たけのこ にら もやし キャベツ 白菜	703kcal 29.3g	
8・木	ごはん (ひとめぼれ) 	牛乳 	田舎汁 ポテトコロッケ きんぴらごぼう		米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 味噌 さつま揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ごぼう かぼちゃ 枝豆	724kcal 22.3g	7日 行事食 「端午の節句」 「災いから守り、強く たくましく育ってほし い」という願いがこめら れた兜にちなみ、タンメ ンの具に兜型のかまぼこ を使います。  ※8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。 
9・金	ごはん 	牛乳 	豚肉の生姜炒め丼の具 きゅうりと海藻のサラダ 美生柑(1/6)	和風 ドレッシング	米 油 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ わかめ 昆布 のり 寒天	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり 美生柑	721kcal 30.9g	
12・月	ごはん 	牛乳 	豆腐の オイスターソース煮 五目厚焼き玉子 杏仁フルーツ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ひじき 寒天 脱脂粉乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ みかん もも ほうれん草 グリーンピース いちご	778kcal 32.4g	
13・火	ごはん 	牛乳 	五目汁 鮭の照り焼き じゃがいものごま味噌煮		米 油 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鮭 味噌	にんじん しいたけ 小松菜 しょうが さやえんどう	732kcal 33.6g	14日 郷土料理 「京都府」 京都の宇治茶は室町時 代から幕府が栽培を推し 進め、広く口にされるよ うになりました。宇治市 では、お茶をより多くの 人に知ってもらうため、 お茶の葉を粉にした「抹茶」 を使ったメニューが 出るそうです。 今回は、衣に抹茶を混 ぜた「ちくわのお茶揚 げ」を提供します。 
14・水	ごはん 	牛乳 	衣笠煮 ちくわのお茶揚げ(2) わかめとじゃこの 炒めもの	郷土料理 「京都府」	米 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう とうもろこし 長ねぎ	812kcal 34.5g	
15・木	ごはん 	牛乳 	新たまねぎの味噌汁 鶏肉のから揚げ(2) 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎ ドレッシング	米 でん粉 油 玉ねぎドレッシング	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 鶏肉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん 大根 キャベツ きゅうり	767kcal 25.3g	
16・金	黒砂糖パン 	牛乳 	ニョッキのクリーム煮 焼きポロニアソーセージ ミックスビーンズサラダ	ごま ドレッシング	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 でん粉 じゃがいも 上新粉 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 卵 ポロニアソーセージ 大豆 いんげん豆	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	835kcal 32.7g	あきる野市の野菜 がっしょうよてい (5月に使用予定のもの) ・キャベツ ・玉ねぎ ・にんじん
19・月	わかめ ごはん 	牛乳 	もやしと生揚げの味噌汁 いわしのおろし煮 おかかポテト		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 生揚げ 味噌 いわし かつお節 わかめ	もやし にんじん 小松菜 長ねぎ 大根	786kcal 29.3g	
20・火	ごはん 	牛乳 	中華煮 蒸しシュウマイ(2) いんげんのピリ辛炒め		米 油 でん粉 ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ チンゲン菜 さやいんげん	799kcal 38.5g	
21・水	食パン 	牛乳 	ハヤシシチュー オムレツ ウイナーと野菜のソテー		食パン 油 砂糖 ハヤシルウ でん粉 小麦粉 ラード 米粉	牛乳 豚肉 大豆 卵 ウイナー	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト もやし 枝豆	737kcal 35.4g	29・木 ごはん 
22・木	ごはん 	牛乳 	肉団子と春雨のスープ いかの香味焼き ピーマンとちくわの味噌炒め		米 春雨 ごま油 油 ごま ノイック マネー でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 いか ちくわ	にんじん 白菜 たけのこ にら 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく ピーマン	714kcal 34.3g	
23・金	ゆでうどん 	牛乳 	カレーうどんのつけ汁 笹かまの天ぷら キャベツとツナの炒め物		ゆでうどん 砂糖 でん粉 カレールウ 小麦粉 油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ ツナ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ	701kcal 29.6g	
26・月	ごはん 	牛乳 	けんちん汁 鶏肉の味噌だれ焼き 豚肉と野菜の炒めもの		米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌 豚肉 かつお節	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく もやし しめじ にら	712kcal 35.2g	28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。 
27・火	ごはん 	牛乳 	豚汁 ししゃものフライ(2) ひじきの煮物		米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 子持ちししゃも ひじき さつま揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	797kcal 32.7g	
28・水	チキン ピラフ 	りんご ジュース 	アヒアコ 白身魚のレモン風味焼き キャベツともやしの サラダ	世界の料理 「コロンビア」 イタリアン ドレッシング	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム メルルーサ	りんごジュース にんにく 玉ねぎ しょうが にんじん とうもろこし 枝豆 レモン もやし キャベツ	842kcal 27.9g	
29・木	ごはん 	牛乳 	春雨とわかめスープ ヤンニョムチキン 豚キムチ炒め		米 春雨 でん粉 油 砂糖	牛乳 ハム わかめ 鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ 白菜キムチ	799kcal 40.5g	
30・金	ごはん 	牛乳 	チキンカレー もやしとキャベツの ソテー レモンパセリフランク		米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉 レモンパセリフランク	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご エリンギ もやし キャベツ	835kcal 27.3g	
※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 たんぱく質	
								764kcal 31.8g	

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：042-595-0817 FAX：042-595-2600

あきる野市の野菜
がっしょうよてい
(5月に使用予定のもの)
・キャベツ
・玉ねぎ
・にんじん