



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和 7年 6月分

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			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	おかず		おもにエネルギー のもとになる きのうのグループ	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			
2 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	じゃがいものみそしる さばのしおやき ごぼうのいために		こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく	たまねぎ ごまつな ごぼう さやいんげん	581kcal ----- 24.8g		きせつのはつもの ・さやいんげん ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・きゅうり ・なす ・うめ ・パプリカ ・メロン ・あじ
3 ・ 火	ゆで スパゲッティ 	ぎゅう にゅう 	あけなすのトマトソース フランクフルト だいこんときゅうりのサラダ	たまねぎ ドレッシング	スパゲッティ さとう オリーブあぶら あぶら でんぶん 玉ねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム なす にんじん だいこん キャベツ きゅうり	652kcal ----- 23.8g		
4 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こんさいのみそしる さごしのこうみソース なまあげと もやしのいためもの		こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さけ ぶたにく なまあげ かつおぶし	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ ごまつな しょうが にんにく もやし さやいんげん	553kcal ----- 25.9g		
5 ・ 木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとねぎのみそしる あつやきたまご あますあなか だいすといじきへのとさに あじさいせり		こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら あじさいせり	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ たまご ひじき だいす かつおぶし	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	562kcal ----- 21.9g	このか せかい せいのり 9日 世界の料理	
6 ・ 金	ミックス ピラフ 	ジョア ブルベリー 	ジュリエットスープ かぼちゃコロッケ ラタトゥイユ		こめ あぶら さとう オリーブあぶら こむぎこ パンこ でんぶん	ジョア(ブルーベリー) ベーコン とりにく だいす	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく スズキーニ ピーマン パプリカ トマト とうもろこし えだまめ かぼちゃ	533kcal ----- 15.5g	にんじん セは肉団子にホワイトソース	
9 ・ 月	ライム コッペパン 	ぎゅう にゅう 	ケーニヒスベルガークロフセ のりいんげんまめの サラダ フルーツポンチ	ごま ドレッシング せかいのりょうり 「ドイツ」	ライムぎパン パター あぶら こむぎこ ごまドレッシング でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム チーズ しろいんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ みかん もち ようなし いちご	574kcal ----- 23.3g	をかけたドイツ料理で、ケー	
10 ・ 火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なめこ汁 いわしのうめ じゃがいものうまに	ぎゅうじしよく 「にゅうばい」	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし とりにく さつまあげ	なめこ ながねぎ ごまつな しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん うめ	565kcal ----- 23.7g	ニヒスベルクは地名、クロフ セは団子という意味です。	
11 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじく とりにくのしょうがやき きんぴらごぼう		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく さつまあげ	しょうが にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	572kcal ----- 26.3g	さむ ちいさ おお 寒い地域が多いドイツで は、小麦がなかなか育たない	
12 ・ 木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	やきとうふのちゅうかに だいすとかきこ あまからあげ れいとうパイ		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 ちりめんじゃこ だいす	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ きくらげ パイナップル	594 ----- 25.1g	ためらい麦を使ったライ麦パ ンも有名です。	
13 ・ 金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	くたくさんみそしる ハンバーグおろしソース えだまめ入りソテー		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ハム だいす	しょうが にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しめじ ながねぎ えだまめ キャベツ トマト にんにく	549kcal ----- 22.5g	おなか せいのり 10日 行事食 「入梅」	
16 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	だいこんのみそしる あじのなんばんづけ じゃがいもの しおこうじいため		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ あじ ぶたにく	だいこん ながねぎ たまねぎ パプリカ にんにく しょうが さやいんげん	606kcal ----- 25.4g	にゅうばい 入梅は、暦の上で梅雨が始 まる日、今年は6月10日で	
17 ・ 火	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	たんたんめんのつけじる パオ きざみこんぶのピリからいため		ちゅうかめん ごま でんぶん ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう こんぶ さつまあげ とりにく	しょうが にんにく だけのこ にんじん ししじき もやし ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	514kcal ----- 24.0g	うめ み みの じき す。梅の実が実る時期なの で、豚付けに梅を使った「い	
18 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	うちまめじる めばるのこまだれ にくやさいいため		こめ あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ めばる ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	543kcal ----- 26.8g	うめに てきよう わの梅煮を提供します。 この時期のいわしは、あぶら	
19 ・ 木	パセリライス 	ぎゅう にゅう 	ホークストロガノフ チーズオムレツ ベーコンポテト		こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース とうもろこし パセリ	618kcal ----- 24.5g	のっておいしくなり「入梅い わし」と呼ばれます。	
20 ・ 金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かきたまじる やさいかきあげ ぶたにくともやしの いためもの		こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	にんじん ししじき ごまつな ながねぎ たまねぎ しょうが しょうが にんにく もやし にら	623kcal ----- 23.8g	おおいにけん 25日「大分県」	
23 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ホークカレー こんにゃくサラダ メロン(1/16)	ちゅうか ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ こんにゃく ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご だいこん とうもろこし メロン	621kcal ----- 20.8g	おおいにけん 大分県では、鶏肉を多く食	
24 ・ 火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	すましじる さけのてりやき ぶたにくともやしの みそいため		こめ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ さけ ぶたにく みそ	にんじん ごまつな しょうが だけのこ さやいんげん	532kcal ----- 25.2g	かんようりょう、ぜんこく 間消費量は全国1位です。 とり天は、別府市内にある	
25 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	だんごじる とりてん わかめとしめじのびたし	きょうどりょうり 「おおいにけん」	こめ さといも すいとん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ちくわ わかめ	にんじん ごぼう ししじき ながねぎ しめじ	581kcal ----- 26.6g	けんないけつ 県内初のレストラン「東洋軒 が発祥だとされています。昭	
26 ・ 木	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	さわにわん いかのてっぴんやき にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが たまねぎ さやいんげん	545kcal ----- 24.8g	わしきき せん 和初期、既存のメニューの唐 揚げが骨付きであったために	
27 ・ 金	コッペパン (せわり) 	ぎゅう にゅう 	まめいりミネストローネ しろみずかなのフライ キャベツとコーンのソテー	ソース	パン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいす メルルサウインナー	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ	576kcal ----- 29.2g	こわい た 女性が食べづらいだろうとい う気遣いから、骨のないも	
30 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なまあげのあまからに やきししゃも いためごぼうサラダ	ソイグ マツナ	こめ あぶら さとう ソイグ マツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こちりしゃも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ししじき ごぼう とうもろこし	605kcal ----- 27.3g	にく た 肉を食べやすい大きさに切 り、大ぶりにアレンジした	
平均栄養価								エネルギー 576kcal	たんぱく質 24.3g	もの始まりです。 このか せかい せいのり

※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。

*26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

(5月使用予定のもの)

・ながねぎ
・ごまつな
・キャベツ

(6月使用予定のもの)

・キャベツ・ごまつな
・だいこん・にんじん
・ながねぎ・たまねぎ
・じゃがいも



中学校予定献立表



令和 7年 6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		
2・月	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さばの塩焼き ごぼうの炒め煮		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 味噌 さば 豚肉	玉ねぎ 小松菜 ごぼう さやいんげん	737kcal ----- 30.3g	きせつのたべもの ・さやいんげん ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・きゅうり ・なす ・梅 ・パプリカ ・メロン ・あじ 9日 世界の料理 「ドイツ」 ケーニヒスベルガークロブ セは肉団子にホワイトソース をかけたドイツ料理で、ケー ニヒスベルクは地名、クロブ セは団子という意味です。 寒い地域が多いドイツで は、小麦がなかなか育たない ためライ麦を使ったライ麦パ ンも有名です。 10日 行事食 「入梅」 入梅は、暦の上で梅雨が始 まる日で、今年は6月10日で す。梅の実が実る時期なの で、味付けに梅を使った「い わしの梅煮」を提供します。 この時期のいわしは、脂が のっておいしくなり「入梅い わし」と呼ばれます。 25日「大分県」 大分県では、鶏肉を多く食 べることで知られ、鶏肉の年 間消費量は全国1位です。 とり天は、別府市内にある 県内初のレストラン「東洋軒」 が発祥だとされています。昭 和初期、既存のメニューの唐 揚げが骨付きであったために 女性が食べづらいだろうとい う道連れから、骨のないもも 肉を食べやすい大きさに切 り、天ぷら風にアレンジした ものが始まりました。
3・火	ゆで スパゲッティ	牛乳	揚げなすのトマトソース フランクフルト 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎ ドレッシング	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油 でん粉 玉ねぎドレッシング	牛乳 ベーコン フランクフルト	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム なす にんじん 大根 キャベツ きゅうり	804kcal ----- 28.7g	
4・水	ごはん	牛乳	根菜の味噌汁 さごしの香味ソース 生揚げともやしの炒め物		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 味噌 さごし 豚肉 生揚げ かつお節	ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく もやし さやいんげん	697kcal ----- 31.7g	
5・木	ごはん	牛乳	豆腐とねぎの味噌汁 厚焼き玉子の甘酢あんかけ 大豆とひじきの土佐煮 あじさいゼリー		米 砂糖 でん粉 ごま油 油 あじさいゼリー	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵 ひじき 大豆 かつお節	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	754kcal ----- 26.8g	
6・金	ミックス ピラフ	ジョア （ブルーベリー）	ジュリエンヌスープ かぼちゃコロッケ ラタトゥイユ		米 油 オリーブ油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	ジョア（ブルーベリー） ベーコン 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく スクッキーニ ピーマン パプリカ トマト とうもろこし 枝豆 かぼちゃ	684kcal ----- 19.0g	
9・月	ライ麦 コッペパン	牛乳	ケーニヒスベルガークロブセ 白いんげん豆のサラダ フルーツポンチ	ごま ドレッシング 「ドイツ」	ライ麦パン バター 油 小麦粉 砂糖 ごまドレッシング でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム チーズ 白いんげん豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ みかん もも 洋なし いちご	693kcal ----- 28.9g	
10・火	ごはん	牛乳	なめこ汁 いわしの梅煮 じゃがいもの旨煮	行事 「入梅」	米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 でん粉	牛乳 豆腐 油揚げ いわし 鶏肉 さつま揚げ	なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん 梅	713kcal ----- 28.9g	
11・水	ごはん	牛乳	豚汁 鶏肉のしょうが焼き きんぴらごぼう		米 じゃがいも 油 こんにゃく 油 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	721kcal ----- 31.8g	
12・木	ごはん	牛乳	焼き豆腐の中華煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ 冷凍パイ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	しょうが にんにく にんじん にら 玉ねぎ きくらげ パインアップル	749kcal ----- 31.0g	
13・金	ごはん	牛乳	具だくさん味噌汁 ハンバーグおろしソース 枝豆入りソテー		米 じゃがいも 油 こんにゃく 油 砂糖 でん粉 ラード	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 ハム 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 枝豆 キャベツ トマト にんにく	695kcal ----- 28.1g	
16・月	ごはん	牛乳	大根の味噌汁 あじの南蛮漬け じゃがいもの塩麹炒め		米 でん粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豆腐 わかめ 味噌 あじ 豚肉	大根 長ねぎ 玉ねぎ パプリカ にんにく しょうが さやいんげん	766kcal ----- 30.9g	
17・火	ゆで 中華めん	牛乳	坦々めんのつけ汁 パオス 刻み昆布のピリ辛炒め		中華めん ごま でん粉 ごま油 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 味噌 豆乳 昆布 さつま揚げ 鶏肉	しょうが にんにく だけのこ にんじん ししだけ もやし 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ	657kcal ----- 30.6g	
18・水	ごはん	牛乳	打ち豆汁 めばるのごまだれ 肉野菜炒め		米 油 ごま 砂糖 でん粉	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 めばる 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	688kcal ----- 32.9g	
19・木	パセリライス	牛乳	ホークストロガノフ チーズオムレツ ベーコンポテ		米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ラード 小麦粉	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース とうもろこし パセリ	825kcal ----- 28.4g	
20・金	ごはん	牛乳	かきたま汁 野菜かき揚げ 豚肉ともやしの炒めもの		米 でん粉 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 かつお節	にんじん ししだけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし にら	793kcal ----- 29.3g	
23・月	ごはん	牛乳	ホークカレー こんにゃくサラダ メロン(1/16)	中華 ドレッシング	米 油 じゃがいも カレー粉 こんにゃく 中華ドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご 大根 とうもろこし メロン	756kcal ----- 24.9g	
24・火	ごはん	牛乳	すまし汁 鮭の照り焼き 豚肉と野菜のみそ炒め		米 醤油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 鮭 豚肉 味噌	にんじん 小松菜 しょうが だけのこ さやいんげん	665kcal ----- 30.7g	
25・水	ごはん	牛乳	だんご汁 とり天 わかめとしめじの煮浸し	郷土料理 「大分県」	米 さといも すいとん 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 ちくわ わかめ	にんじん ごぼう ししだけ 長ねぎ しめじ	738kcal ----- 32.4g	
26・木	ごはん (ひとめぼれ)	牛乳	沢煮鮎 いかの鉄板焼き 肉じゃが		米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 いか	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ さやいんげん	689kcal ----- 30.0g	
27・金	コッペパン (背割り)	牛乳	豆入りミネストローネ 白身魚のフライ キャベツとコーンのソテー	ソース	パン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 メルルース ワインナー	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ	738kcal ----- 36.4g	
30・月	ごはん	牛乳	生揚げの甘辛煮 焼きししゃも 炒めごぼうサラダ	ソース	米 油 砂糖 ソース マヨネーズ	牛乳 豚肉 生揚げ 子持ちししゃも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ だけのこ ししだけ ごぼう とうもろこし	785kcal ----- 36.7g	

※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。

* 26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

（5月に使用したもの）

・長ねぎ
・小松菜
・玉ねぎ

（6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・玉ねぎ
・じゃがいも



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねん がつぶん
令和 7年 6月分

のし いつかいち がっこうきゅうしよく
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 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	
2 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	じゃがいものみそしる さばのしおやき ごぼうのいために		こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく	たまねぎ ごまつな ごぼう	566kcal 24.1g	きせつのたべもの ・さやいんげん ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・きゅうり ・なす ・パプリカ ・メロン ・あじ
3 ・ 火	ゆで スパゲッティ 	ぎゅう にゅう 	あげなすのトマトソース チーズオムレツ だいこんときゅうりのサラダ	わふう ドレッシング	スパゲッティ さとう オリーブあぶら あぶら でんぶん わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム なす にんじん だいこん キャベツ きゅうり	626kcal 23.6g	
4 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こんさいのみそしる さごしのこみソース なまあげと もやしのいためもの		こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さごし ぶたにく なまあげ かつおぶし	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ ごまつな しょうが にんにく もやし さやいんげん	554kcal 26.1g	
5 ・ 木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	やきとうふのちゅうかに だいすつじゃこの あまからあげ れいとうパン		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 ちりめんじゃこ だいす	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ きくらげ パイナップル	594kcal 25.1g	
6 ・ 金	ミックス ピラフ 	ショア ブルーベリー 	ジュリエンヌスープ かぼちゃコロッケ ラタトゥイユ		こめ あぶら さとう オリーブあぶら こむぎ パンこ でんぶん	ショア(ブルーベリー) ベーコン とりにく だいす	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく スクキーニ ピーマン パプリカ トマト とうもろこし えだまめ かぼちゃ	551kcal 16.5g	
9 ・ 月	ライむぎ コッペパン 	ぎゅう にゅう 	ケーニヒスベルガークロブセ しろいんげんまめの サラダ フルーツポンチ	ごま ドレッシング せかいのりょうり 「ドイツ」	ライむぎパン パター あぶら こむぎこ ごまドレッシング でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム チーズ しろいんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ みかん もも ようなしいちご	574kcal 23.3g	このか せかい りょうり 9日 世界の料理 「ドイツ」 ケーニヒスベルガークロブ セハ肉団子にホワイトソース をかけたドイツ料理で、ケー ニヒスベルクは地名、クロブ セハは団子という意味です。 寒い地域が多いドイツで は、小麦がなかなか育たない ためライ麦を使ったライ麦パ ンも有名です。 10日 行事食 「入梅」 入梅は、暦の上で梅雨が始 まる日で、今年は6月10日で す。梅の美が実る時期なの で、味付けに梅を使った「い わしの梅煮」を提供します。 この時期のいわしは、脂が のっておいしくなり「入梅い わし」と呼ばれます。 25日「大分県」 大分県では、鶏肉を多く食 べることで知られ、鶏肉年間 消費量は全国1位です。 とり天は、別府市内にある 県内初のレストラン「東洋軒」 が発祥だとされています。昭 和初期、既存のメニューの唐 揚げが骨付きであったために 女性が食べづらいうだろうとい う気遣いから、骨のないもも 肉を食べやすい大きさに切 り、天ぷら風にアレンジした ものが始まりました。
10 ・ 火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なめこ汁 いわしのうめに じゃがいものうまに あじさゼリー	ぎょうじしよく 「にゅうばい」	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぶん あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし とりにく さつまあげ	なめこ ながねぎ ごまつな しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん うめ	597kcal 24.5g	
11 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる とりにくのしょうがやき きんぴらごぼう		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく さつまあげ	しょうが にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	573kcal 26.3g	
12 ・ 木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとねぎのみそしる あつきたまごの あますあんかけ だいすつひじきのとさに		こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ たまご ひじき だいす かつおぶし	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	541kcal 22.1g	
13 ・ 金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぐだくさんみそしる ハンバーグおろしソース えだまめ入りソテー		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ハム だいす	しょうが にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しめじ ながねぎ えだまめ キャベツ トマト にんにく	559kcal 23.6g	
16 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	だいこんのみそしる あじのなんばんづけ じゃがいもの しおこうじいため		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ あじ ぶたにく	だいこん ながねぎ たまねぎ パプリカ にんにく しょうが さやいんげん	607kcal 25.6g	
17 ・ 火	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	たんたんめんのつけじる ハオス きざみこんぶのピリからいため		ちゅうかめん こま でんぶん ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう こんぶ さつまあげ とりにく	しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ もやし ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	534kcal 25.9g	このか せかい りょうり 10日 行事食 「入梅」 入梅は、暦の上で梅雨が始 まる日で、今年は6月10日で す。梅の美が実る時期なの で、味付けに梅を使った「い わしの梅煮」を提供します。 この時期のいわしは、脂が のっておいしくなり「入梅い わし」と呼ばれます。 25日「大分県」 大分県では、鶏肉を多く食 べることで知られ、鶏肉年間 消費量は全国1位です。 とり天は、別府市内にある 県内初のレストラン「東洋軒」 が発祥だとされています。昭 和初期、既存のメニューの唐 揚げが骨付きであったために 女性が食べづらいうだろうとい う気遣いから、骨のないもも 肉を食べやすい大きさに切 り、天ぷら風にアレンジした ものが始まりました。
18 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	うちまめじる めばるのごまだれ にくやさしいため		こめ あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ めばる ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	543kcal 26.9g	
19 ・ 木	パセリライス 	ぎゅう にゅう 	ポークストロガノフ フランクフルト ベーコンポテト		こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン フランクフルト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース とうもろこし パセリ	651kcal 24.7g	
20 ・ 金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かきたまじる やさいかきあげ ぶたにくともやしの いためもの		こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	にんじん しいたけ ごまつな ながねぎ たまねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし にら	623kcal 23.8g	
23 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ポークカレー こんにゃくサラダ メロン(1/16)	ちゅうか ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ こんにゃく ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご だいこん とうもろこし メロン	616kcal 20.7g	
24 ・ 火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	すましじる さけのてりやき ぶたにくとやさいの みそいため		こめ ぶ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ さけ ぶたにく みそ	にんじん ごまつな しょうが たけのこ さやいんげん	541kcal 26.0g	
25 ・ 水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	だんごじる とりてん わかめとしめじのにびたし	きょうどりょうり 「おおいたけん」	こめ さといも すいとん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ちくわ わかめ	にんじん しいたけ ながねぎ しめじ	575kcal 26.4g	このか せかい りょうり 10日 行事食 「入梅」 入梅は、暦の上で梅雨が始 まる日で、今年は6月10日で す。梅の美が実る時期なの で、味付けに梅を使った「い わしの梅煮」を提供します。 この時期のいわしは、脂が のっておいしくなり「入梅い わし」と呼ばれます。 25日「大分県」 大分県では、鶏肉を多く食 べることで知られ、鶏肉年間 消費量は全国1位です。 とり天は、別府市内にある 県内初のレストラン「東洋軒」 が発祥だとされています。昭 和初期、既存のメニューの唐 揚げが骨付きであったために 女性が食べづらいうだろうとい う気遣いから、骨のないもも 肉を食べやすい大きさに切 り、天ぷら風にアレンジした ものが始まりました。
26 ・ 木	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	さわにわん いかのてっぱんやき にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが たまねぎ	569kcal 25.7g	
27 ・ 金	コッペパン (せわり) 	ぎゅう にゅう 	まめいりミネストローネ しろみずかなのフライ キャベツとコーンのソテー	ソース	パン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ だいす メルルーサ ウィナー	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ	576kcal 29.2g	
30 ・ 月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なまあげのあまからに やさししゃも いためごぼうサラダ	ハエグ マヨネーズ	こめ あぶら さとう ハエグ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こもちしゃも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう とうもろこし	607kcal 28.7g	
※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 580kcal	たんぱく質 24.7g	の し やさい あきる野市の野菜 がっつこうよてい (6月に使用予定のもの) ・キャベツ ・だいこん ・たまねぎ ・じゃがいも

*26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



中学校予定献立表



令和 7年 6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 す		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	エネルギー	
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質	
2・月	ごはん 	牛乳 	じゃがいもの味噌汁 さばの塩焼き ごぼうの炒め煮		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 味噌 さば 豚肉	玉ねぎ 小松菜 ごぼう	714kcal 29.5g	きせつのたべもの ・さやいんげん ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・きゅうり ・なす ・梅 ・パプリカ ・メロン ・あじ
3・火	ゆでスパゲッティ 	牛乳 	揚げなすのトマトソース チーズオムレツ 大根ときゅうりのサラダ	和風ドレッシング	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油 でん粉 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン 卵 チーズ	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム なす にんじん 大根 キャベツ きゅうり	811kcal 26.4g	
4・水	ごはん 	牛乳 	根菜の味噌汁 さごしの香味ソース 生揚げともやしの炒め物		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 味噌 さごし 豚肉 生揚げ かつお節	ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく もやし さやいんげん	698kcal 31.8g	
5・木	ごはん 	牛乳 	焼き豆腐の中華煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ 冷凍パイ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	しょうが にんにく にんじん にら 玉ねぎ きくらげ パイナップル	749kcal 31.0g	
6・金	ミックスピラフ 	ジョア(ブルーベリー) 	ジュリエンヌスープ かぼちゃコロッケ ラタトゥイユ		米 油 オリーブ油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	ジョア(ブルーベリー) ベーコン 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく スズキーニ ピーマン パプリカ トマト とうもろこし 枝豆 かぼちゃ	707kcal 20.4g	
9・月	ライ麦コッペパン 	牛乳 	ケーニヒスベルガークロブセ 白いんげん豆のサラダ フルーツボンチ	ごまドレッシング 世界の料理「ドイツ」	ライ麦パン バター 油 小麦粉 砂糖 ごまドレッシング でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム チーズ 白いんげん豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ みかん もも 洋なしいちご	741kcal 29.2g	
10・火	ごはん 	牛乳 	なめこ汁 いわしの梅煮 じゃがいもの旨煮 あじさいゼリー	行事「入梅」	米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 でん粉 あじさいゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ いわし 鶏肉 さつま揚げ	なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん 梅	745kcal 29.7g	
11・水	ごはん 	牛乳 	豚汁 鶏肉のしょうが焼き きんぴらごぼう		米 じゃがいも こんにゃく 油 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	721kcal 31.9g	
12・木	ごはん 	牛乳 	豆腐とねぎの味噌汁 厚焼き玉子の甘酢あんかけ 大豆とひじきの土佐煮		米 砂糖 でん粉 ごま油 油	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵 ひじき 大豆 かつお節	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	739kcal 27.0g	
13・金	ごはん 	牛乳 	貝だくさん味噌汁 ハンバーグおろしソース 枝豆入りソテー		米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 でん粉 ラード	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 ハム 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 枝豆 キャベツ トマト にんにく	712kcal 29.3g	
16・月	ごはん 	牛乳 	大根の味噌汁 あじの南蛮漬け じゃがいもの塩麹炒め		米 でん粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豆腐 わかめ 味噌 あじ 豚肉	大根 長ねぎ 玉ねぎ パプリカ にんにく しょうが さやいんげん	766kcal 31.0g	
17・火	ゆで中華めん 	牛乳 	担々めんにつけ汁 ハオス(2) 刻み昆布のピリ辛炒め		中華めん ごま でん粉 ごま油 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 味噌 豆乳 昆布 さつま揚げ 鶏肉	しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ もやし 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ	683kcal 33.1g	
18・水	ごはん 	牛乳 	打ち豆汁 めばるのごまだれ 肉野菜炒め		米 油 ごま 砂糖 でん粉	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 めばる 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	688kcal 32.9g	
19・木	バセリライス 	牛乳 	ボークストロガノフ フランクフルト ベーコンポテト		米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ラード 小麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン フランクフルト	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース とうもろこし パセリ	830kcal 30.8g	
20・金	ごはん 	牛乳 	かきたま汁 野菜かき揚げ 豚肉ともやしの炒めもの		米 でん粉 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 かつお節	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし にら	793kcal 29.3g	
23・月	ごはん 	牛乳 	ボークカレー こんにゃくサラダ メロン(1/16)	中華ドレッシング	米 油 じゃがいも カレーパウダー こんにゃく 中華ドレッシング	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご 大根 とうもろこし メロン	721kcal 24.2g	
24・火	ごはん 	牛乳 	すまし汁 鮭の照り焼き 豚肉と野菜のみそ炒め		米 麩 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 鮭 豚肉 味噌	にんじん 小松菜 しょうが たけのこ さやいんげん	678kcal 31.7g	
25・水	ごはん 	牛乳 	だんご汁 とり天 わかめとしめじの煮浸し	郷土料理「大分県」	米 さといも すいとん 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 ちくわ わかめ	にんじん しいたけ 長ねぎ しめじ	730kcal 32.0g	
26・木	ごはん(ひとめぼれ) 	牛乳 	沢煮碗 いかの鉄板焼き 肉じゃが		米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 いか	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ	720kcal 31.2g	
27・金	コッペパン(背割り) 	牛乳 	豆入りミネストローネ 白身魚のフライ キャベツとコーンのソテー	ソース	パン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 メルルーサ ウインナー	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ	738kcal 36.4g	
30・月	ごはん 	牛乳 	生揚げの甘辛煮 焼きししゃも 炒めごぼうサラダ	ソテー	米 油 砂糖 ソテー マスタード	牛乳 豚肉 生揚げ 子持ちししゃも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ごぼう とうもろこし	777kcal 38.4g	
※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 736kcal	たんぱく質 30.3g	ものが始まりです。

* 26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

〈6月に使用予定のもの〉

- ・キャベツ
- ・大根
- ・玉ねぎ
- ・じゃがいも