



中学校予定献立表



令和7年 5月分

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	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		
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	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	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 30.3g	
7・水	ゆで 中華めん	牛乳	タンメンの具 荳わかめの中華炒め 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 荳わかめ さつまいも	しょうが にんにく きくらげ にんじん 長ねぎ たけのこ いら もやし キャベツ	706kcal 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 さつまいも 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	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 荳わかめ 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	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 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいものごま味噌煮		米 油 ノリツグ 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 しいたけ 小松菜 にんにく さやえんどう	725kcal 30.8g	
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	883kcal 33.0g	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。
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 さやいんげん 大根	788kcal 29.4g	
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	797kcal 38.7g	
21・水	ごはん	牛乳	チキンカレー もやしとキャベツの ソテー レモンゼリー		米 油 じゃがいも カレーウ 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	
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炒め		米 春雨 ごま油 油 ごま ノリツグ 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 たけのこ 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	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	713kcal 35.2g	
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 さつまいも 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	845kcal 33.5g	
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 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	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	食パン	牛乳	ハヤシシチュー オムレツ ウイナーと野菜の加-リ-		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	
平均栄養価								エネルギー 758kcal	たんぱく質 31.3g

※食材の都合により、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。

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